

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 4
PURWOKERTO TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Dimas Aji Priyambodo
20601244084

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 4
PURWOKERTO TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Dimas Aji Priyambodo


NIM. 20601244084

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Yogyakarta, 7 Februari 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 196706051994031001



Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or

NIP. 197702182008011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dimas Aji Priyambodo
NIM : 20601244084
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 4 Purwokerto Tahun Ajaran 2023/2024.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 7 Februari 2024



Dimas Aji Priyambodo

NIM. 20601244084

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 4
PURWOKERTO TAHUN AJARAN 2023/2024**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun Oleh:
Dimas Aji Priyambodo
NIM. 20601244084

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal : 5 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or./ Ketua Penguji/Pembimbing		7-02-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd./ Sekretaris Penguji		7-02-2024
Dr. Ngatman, M.Pd./ Penguji		7-02-2024

Yogyakarta, 7 Februari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306261008121002 +

MOTTO

Tidak ada usaha yang sia-sia, semua dapat dijadikan sebagai pembelajaran dan pengalaman (Dimas Aji Priyambodo)

Selama anda tidak berhenti, anda tidak bisa disebut gagal (Mario Teguh)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga saya banyak diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Tri Agustinah dan Bapak Supriyanto yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan nasihat, serta tak kenal lelah mendoakan saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Kakak saya, Nanda Restu Priyambodo yang telah turut serta memberikan bantuan dan dukungannya.

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 4
PURWOKERTO TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh:
Dimas Aji Priyambodo
NIM. 20601244084

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto yang meliputi kecepatan, kelincahan, *power*/daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, kelentukan, dan daya tahan aerobik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 32 peserta didik. Sampel yang dijadikan subjek penelitian yaitu 15 peserta didik yang diambil secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu untuk mengukur aktivitas fisik berupa angket IPAQ-A yang telah di modifikasi dan untuk mengukur kondisi fisik berupa tes kecepatan (*sprint 30 m*), kelincahan (*ilinois agility run test*), *power*/daya ledak (*vertical jump test*), koordinasi (lempar tangkap bola tenis), kekuatan (*push up*), kelentukan (*sit and reach test*), dan daya tahan aerobik (lari 1.600 m). Analisis dalam penelitian ini menggunakan *T-score* dan persentase.

Hasil penelitian tingkat aktivitas fisik dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik, yaitu 6,67% dalam kategori sangat rendah, 53,33% dalam kategori rendah, 40,00% dalam kategori sedang, 0,00% kategori tinggi, dan 0,00% kategori sangat tinggi. Tingkat kondisi fisik yaitu sebesar 6,67% dalam kategori sangat kurang, 20,00% kategori kurang, 40,00% kategori sedang, 33,33% kategori baik, dan 0,00% dalam kategori sangat baik.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Ekstrakurikuler, Kondisi Fisik, Pencak Silat.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik dan Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 4 Purwokerto Tahun Ajaran 2023/2024” sesuai dengan harapan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi ini dapat terwujud dengan baik tentunya atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

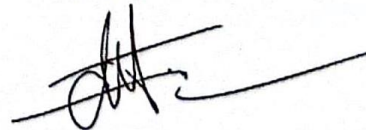
1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen POR dan Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran, dan arahan kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd., M.Or., selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi selama proses perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas selama proses perkuliahan berlangsung.

6. Kepala Sekolah serta Bapak dan Ibu Guru di SMA Negeri 4 Purwokerto yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
7. Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto yang telah mengizinkan dan membantu dalam proses melakukan pengambilan data penelitian, serta peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY 2020, khususnya kelas PJKR D 2020 yang selalu bekerja sama dan menemani selama proses perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu atas saran, dukungan, dan bantuannya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga penulisan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khalayak umum, atau pihak-pihak lainnya yang membutuhkan.

Yogyakarta, 5 Februari 2024

Penulis,



Dimas Aji Priyambodo

NIM. 20601244084

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teori.....	14
1. Aktivitas Fisik.....	14
2. Kondisi Fisik.....	22
3. Ekstrakurikuler	27
4. Hakikat Pencak Silat.....	29
5. Karakteristik Anak Usia 16-18 Tahun	31
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	39

A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Subjek Penelitian.....	39
1. Populasi Penelitian	39
2. Sampel penelitian	39
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	40
1. Aktivitas Fisik.....	40
2. Kondisi Fisik.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
1. Teknik Pengumpulan Data.....	45
2. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	69
B. Pembahasan.....	83
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	91
A. Simpulan	91
B. Keterbatasan Penelitian.....	91
C. Implikasi.....	92
D. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Pengisian Kuis PAQ-A.....	46
Tabel 2. Norma Nilai PAQ-A.....	46
Tabel 3. Daftar Aktivitas dan Frekuensi (Modifikasi)	50
Tabel 4. Norma nilai tes lari <i>sprint</i> 30 meter (Usia 16-19 Tahun)	55
Tabel 5. Norma Nilai <i>Illinois Agility Run</i>	56
Tabel 6. Norma Nilai <i>Vertical Jump</i>	58
Tabel 7. Norma Nilai Lempar Tangkap Bola	60
Tabel 8. Norma Nilai Push Up (umur 16-19 tahun).....	62
Tabel 9. Norma Nilai <i>Sit and Reach Test</i> Putra.....	64
Tabel 10. Norma Nilai <i>Sit and Reach Test</i> Putri	64
Tabel 11. Norma Nilai Lari 1.600 Meter Putra	65
Tabel 12. Norma Nilai Lari 1.600 Meter Putri.....	66
Tabel 13. Perhitungan Skala Kategori Tingkat Kondisi Fisik.....	68
Tabel 14. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	70
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan.....	71
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan	73
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak.....	74
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan.....	76
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Lengan	77
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan	79
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Aerobik.....	80
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 2. Posisi Start Tes Lari <i>Sprint</i> 30 meter.....	54
Gambar 3. Lintasan <i>Ilinois Agility Run Test</i>	56
Gambar 4. <i>Vertical Jump Test</i>	58
Gambar 5. Area Tes Lempar Tangkap Bola Tennis.....	60
Gambar 6. <i>Push up</i> untuk Pria	61
Gambar 7. <i>Push up</i> untuk Wanita.....	62
Gambar 8. Sikap awal <i>Sit and Reach Test</i>	63
Gambar 9. Sikap Pelaksanaan <i>Sit and Reach Test</i>	63
Gambar 10. Diagram Tingkat Aktivitas Fisik	71
Gambar 11. Diagram Hasil Tes Kecepatan	72
Gambar 12. Diagram Hasil Tes Kelincahan.....	74
Gambar 13. Diagram Hasil Tes Daya Ledak.....	75
Gambar 14. Diagram Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan	77
Gambar 15. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	78
Gambar 16. Diagram Hasil Tes Kelentukan.....	80
Gambar 17. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Aerobik	81
Gambar 18. Diagram Tingkat Kondisi Fisik.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir	100
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 3. Surat Pengantar Izin Penelitian Pemkab Banyumas.....	102
Lampiran 4. Surat Pengantar Izin Penelitian Cabdin Pendidikan	103
Lampiran 5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Sekolah	104
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi	105
Lampiran 7. Kalibrasi Roll Meter	106
Lampiran 8. Formulir Tes Tingkat Aktivitas Fisik.....	108
Lampiran 9. Formulir Tes Tingkat Kondisi Fisik.....	112
Lampiran 10. Rekap Data Aktivitas Fisik Item Tes Nomor 1	113
Lampiran 11. Rekap Data Hasil Tes Aktivitas Fisik	114
Lampiran 12. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik.....	115
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	116

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan suatu hal yang penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Disarankan setiap individu selalu melakukan aktivitas fisik dalam menjalani kesehariannya demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Manfaat aktivitas fisik pada remaja menurut Gifari, dkk. (2020: 60) ”manfaat dari melakukan aktivitas fisik adalah memperbaiki status gizi, menyeimbangkan hormon, menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM)”.

WHO (2010: 53) menyatakan ”aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dilakukan tubuh oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi”. Aktivitas fisik di zaman modern ini cenderung menurun karena tersedianya alat transportasi yang canggih seperti eskalator, *lift*, motor dan alat transportasi lainnya. Dengan alat transportasi yang canggih anak-anak untuk pergi ke sekolah akan menempuh jarak jauh lebih cepat dan mudah sehingga tidak perlu berjalan kaki ataupun bersepeda sehingga dengan hal tersebut salah satu penyebab anak kurang melakukan aktivitas fisik (Rumajar, Rompas, & Babakal, 2015).

Dalam kesehariannya manusia melakukan aktivitas fisik, sebagaimana dalam berkegiatan sehari-hari semua kegiatan selalu menggunakan gerak tubuh, seperti halnya berjalan, berlari, lompat, loncat, bersepeda, menari, berolahraga, menyapu, dan sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut merupakan aktivitas yang menggunakan fisik. Seseorang yang melakukan aktivitas fisiknya dengan baik, akan berpengaruh pada kondisi fisiknya. Seperti

contohnya anak bermain petak umpet bersama teman temannya, dalam aktivitas bermain tersebut tentunya ada aktivitas fisik berupa berlari, aktivitas berlari tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik anak, karena dalam permainan tersebut ada komponen kecepatan dan kelincahan yang digunakan. sebagai contoh lagi dalam permainan engklek, terdapat aktivitas fisik berupa melompat yang dilakukan, maka komponen daya ledak dan keseimbangan berperan dalam aktivitas fisik tersebut.

Setiap orang tentunya terlibat dalam aktivitas fisik, setiap orang memiliki perbedaan antara satu orang dengan orang lainnya tergantung gaya hidup orang tersebut dan faktor lain seperti jenis pekerjaan, umur, jenis kelamin dan lain-lain. Kondisi fisik dipengaruhi intensitas aktivitas fisik seseorang. Semakin baik aktivitas fisik seseorang maka kondisi fisiknya kan berkembang dan terjaga dengan baik. Kondisi fisik merupakan kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan kemampuan bertingkat. Seseorang yang mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik. Namun kenyataannya adalah sebaliknya, dengan adanya perkembangan teknologi mengakibatkan aktivitas fisiknya berkurang dan akan berakibat pada kondisi fisik yang menurun. Kondisi fisik yang menurun tentunya berimbas pada kesehatan seseorang akan sangat riskan dan mudah terkena penyakit.

Pada zaman saat ini, IPTEK berkembang secara pesat. Teknologi terus dikembangkan guna mempermudah manusia dalam menjalani segala aktivitasnya. Seperti halnya pendapat Jamun (2018: 48) bahwa "setiap inovasi

diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia, memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktivitas manusia”, khusus dalam bidang teknologi informasi sudah menikmati banyak manfaat yang dibawa oleh inovasi-inovasi yang telah dihasilkan dalam dekade terakhir ini. Namun demikian, walaupun pada awalnya diciptakan untuk menghasilkan manfaat positif, di sisi lain juga memungkinkan digunakan untuk hal negatif.

Dampak negatif dari perkembangan teknologi yaitu akan menimbulkan ketergantungan pada teknologi yang berlebihan. Semua orang akan merasa sulit dan tidak bisa hidup tanpa adanya teknologi, tumbuhnya sifat ketergantungan tersebutlah yang dapat menyebabkan dampak negatif muncul dan menyebabkan dampak negatif yang lain muncul salah satunya terkait dengan kesehatan manusia itu sendiri, dengan teknologi yang semakin mempermudah manusia, tentunya intensitas aktifitas fisik manusia akan berkurang.

Adanya mata pelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dapat mengontrol dan meningkatkan aktivitas dan kondisi fisik peserta didik. Pendidikan jasmani dan olahraga prestasi berperan penting dalam proses perkembangan dan mengembangkan potensi melalui aktivitas jasmani. Dalam prosesnya aktivitas jasmani di sekolah dilakukan melalui dua kegiatan pembelajaran yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Wibowo & Andriyani, (2015: 1) mengatakan bahwa secara spesifik mengenai pendidikan formal, jalur

pendidikan ini meliputi kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan karakter dan mengembangkan potensi siswa di luar kelas. Dalam kegiatan tersebut, peserta didik dapat mengembangkan potensi akademik dan non akademiknya. Kegiatan ekstrakurikuler sekolah salah satu kegiatan yang diminati peserta didik untuk mengembangkan potensi non akademiknya. Wibowo & Andriyani (2015: 2) menyebutkan bahwa Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Dengan adanya kegiatan tambahan di luar jam pelajaran terlebih kegiatan ekstrakurikuler olahraga maka kebugaran jasmani peserta didik tetap bisa terjaga dan bisa ditingkatkan.

Terdapat banyak kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 4 Purwokerto, diantaranya ada ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Ektrakurikuler wajib yaitu Pramuka dan ekstrakurikuler pilihan terdapat ekstrakurikuler akademik dan non-akademik. Ekstrakurikuler akademik meliputi Karya Ilmiah Remaja (KIR), *English Conversation*, OSN (Matematika, Fisika, Biologi, Kimia, Astronomi, Geografi, Ekonomi, Sosiologi). Ekstrakurikuler non-akademik terdapat ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga. Non-olahraga diantaranya Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), PMR, Rohani Islam, Rohani Kristen, Paskibra, Paduan suara (Smavo), karawitan, seni musik

(band), kenthongan, seni tari, dance, sinematografi, fotografi dan sebagainya. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga meliputi Pencak silat, Judo, Kempo, Voli, Basket, Futsal, Bulutangkis, Tenis Meja, Atletik.

Ekstrakurikuler Pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler yang diadakan hampir seluruh sekolah terutama di daerah Purwokerto, baik dari SMP maupun SMA. Beladiri pencak silat itu sendiri merupakan warisan budaya asli Indonesia yang harus dikembangkan dan dilestarikan, karena hal tersebut sebaiknya setiap sekolah terdapat ekstrakurikuler pencak silat agar budaya tetap terjaga. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Kriswanto (2015: 13) yang mengatakan bahwa Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan.

Dengan adanya ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto maka sudah termasuk dalam upaya mengembangkan dan melestarikan budaya asli Indonesia. Ekstrakurikuler pencak silat yang ada di SMA Negeri 4 Purwokerto juga merupakan salah satu Organisasi, karena keorganisasian pada pencak silat termasuk baik dan bisa sebagai contoh oleh organisasi lainnya. Ekstrakurikuler tersebut juga digunakan sebagai tempat bagi peserta didik untuk meningkatkan potensi, bakat, minat, kesehatan dan keterampilannya. Dalam ekstrakurikuler pencak silat ini juga peserta didik dibimbing dan dibina oleh pelatih dan senior pencak silat, dengan diharapkannya peserta didik dapat meningkatkan potensi dan prestasinya dibidang non-akademik.

Berbagai *event* kejuaraan pertandingan pencak silat juga merupakan wadah bagi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat untuk meningkatkan prestasinya. Dengan demikian sebagai peserta didik dapat mengembangkan bakat dan prestasinya dengan mewakili sekolah dalam kejuaraan pencak silat. Tidak hanya melatih keterampilan tetapi peserta didik juga dapat belajar memaknai kalah dan menang, mengendalikan emosi dan sportifitas dalam pertandingan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Yuliawan dalam Mufarriq (2021: 43) bahwa terdapat peluang yang sangat terbuka bagi pengembangan pendidikan karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya cabang olahraga pencak silat.

Prestasi peserta didik SMA Negeri 4 Purwokerto dalam mengikuti *event* eksternal yaitu pada kurun waktu 2018-2019 prestasi atlet SMA Negeri 4 Purwokerto dapat dikatakan baik karena minimal selalu membawa medali baik emas, perak, maupun perunggu pada setiap kelas. Selain *event-event* eksternal, SMA Negeri 4 Purwokerto juga sering menjuarai *event* internal, dalam *event* Kejuaraan antarkelompok latihan (Kejurlat) pencak silat Merpati Putih se-Kabupaten Banyumas. Pada kejuaraan tersebut setidaknya terdapat 1-4 atlet lolos semifinal dan final. Dalam kejuaraan POPDA kurun tahun 2018-2019, terdapat atlet yang mampu bersaing setidaknya terdapat 2-3 dari 8 atlet lolos pada babak semifinal dan final. Namun, pada kurun waktu berikutnya setelah tahun pertengahan 2019, prestasi pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto menurun, terlebih pada kejuaraan POPDA bulan Mei tahun 2022 dan pada bulan Maret 2023 prestasi atlet sangat menurun drastis, pada *event* tersebut

tidak ada yang lolos hingga semifinal. Pada bulan Maret 2023 juga, 4 atlet SMA Negeri 4 Purwokerto mengikuti *event* Pakubumi Open XI dengan perolehan 2 emas dan 2 perak. Walaupun ada kenaikan prestasi tapi prestasi pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masih dibilang menurun.

Ketika diamati peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto besar kemungkinan mereka kecanduan bermain game online dan sosial media, karena ketika latihan berlangsung peserta didik cenderung lebih malas untuk bergerak, bermain *handphone* ketika istirahat latihan berlangsung, dan lebih senang bermain *handphone* dari pada melakukan pemanasan. Pada saat berlangsung pelatih dan asisten pelatih selalu melarang untuk memegang *handphone* saat latihan maupun saat istirahat latihan pencak silat berlangsung.

Apabila dibandingkan dengan peserta didik kurun tahun 2017-2019, mereka tetap semangat apabila ada latihan walaupun tidak ada kendaraan dan memilih untuk berjalan atau berjogging, dan ketika mulai latihan *handphone* selalu di nonaktifkan. Hal-hal tersebutlah yang menjadi salah satu faktor penyebab turunnya kualitas prestasi ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto.

Dalam permasalahan tersebut tentunya berdampak pada tingkat aktivitas fisik peserta didik dan kondisi peserta didik. Peserta didik sekarang lebih malas untuk berlatih dan beraktivitas yang menyebabkan tingkat aktivitas fisiknya sangat berkurang dan kondisi fisiknya jelek atau buruk. Padahal pada olahraga pencak silat kondisi fisik sangatlah penting. Kondisi fisik dalam

pencak silat merupakan pondasi bagi mereka untuk meraih prestasi dengan baik, hal ini sejalan dengan pendapat Hidayat (2020: 49) kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga prestasi. Menurut Hanief & Puspodari (2017: 366) Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja seorang atlet, bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan.

Kondisi fisik bagi atlet sangatlah penting, terkhususnya pada permasalahan ini yaitu atlet pencak silat. Dijelaskan lagi dalam jurnal Nuraisyah, Hamdani & Supriyanto (2023: 78) Faktor kondisi fisik merupakan bagian yang penting bagi atlet saat latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk mencapai puncak performa dan bisa mengurangi risiko cedera saat latihan maupun saat bertanding.

Pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena olahraga ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan berkonsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaihan serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan (Susan & Putra, 2023: 83). Adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan (Habibuddin, 2013:16).

Ketika lebih dikaji lagi dan melakukan wawancara terhadap pelatih pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, atlet yang telah mengikuti pertandingan besar kemungkinan kondisi fisiknya cenderung menurun, hal tersebut dapat diketahui ketika atlet lebih mudah lelah pada saat di gelanggang pertandingan, gerakan atlet tidak cepat dan lincah, dan power tendangan dan pukulannya sangat rendah yang menyebabkan performa atlet pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto semakin menurun. Walaupun memang ada beberapa faktor penurunan prestasi, seperti 1) Teknik gerakan; 2) Program latihan; 3) Kondisi fisik; 4) Taktik, strategi dan mental; 5) Kualitas Pelatih. Serta belum ada penelitian dan pengukuran yang jelas terkait kondisi fisik atlet pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

Berdasar latar belakang masalah di atas, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai “Tingkat Aktivitas dan Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto” agar dapat lebih mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto. Penelitian ini juga diharapkan agar kedepannya pelatih lebih memperhatikan kembali terkait aktivitas dan kondisi fisik atletnya, karena aktivitas fisik akan memengaruhi kondisi fisik atlet, dengan kondisi fisik yang prima maka atlet akan mudah mencapai prestasi, serta penelitian ini sebagai upaya untuk meningkatkan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Prestasi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto turun dan berkurang.
2. Kondisi fisik peserta didik saat bertanding cenderung menurun.
3. Tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto tahun ajaran 2023/2024 belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas dan agar penelitian ini dapat fokus terhadap permasalahan yang diteliti, maka peneliti perlu membatasi identifikasi masalah. Oleh karena itu peneliti hanya berfokus untuk meneliti tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini, sebagai berikut.

1. Seberapa baik tingkat aktivitas fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto?
2. Seberapa baik tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.
2. Bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan pemahaman dan manfaat terkait pentingnya tingkat aktivitas dan kondisi fisik bagi seorang atlet sebelum pelatih memberikan materi dan program latihan kepada atlet.
 - b. Memberikan gambaran bagi pelatih untuk membuat program latihan setelah mengetahui tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik yang diharapkan bisa berprestasi.
 - c. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai tingkat aktivitas dan kondisi fisik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta didik

- 1) Dapat mengetahui tingkat aktivitas dan kondisi fisiknya sebagai acuan untuk selalu melakukan aktivitas fisiknya agar tingkat kondisi fisiknya terjaga.
- 2) Memberikan motivasi peserta didik untuk bisa meningkatkan prestasinya di ekstrakurikuler pencak silat.

b. Bagi Sekolah

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk mengevaluasi dalam mempertimbangkan pelaksanaan ekstrakurikuler agar prestasi ekstrakurikuler pencak silat meningkat.
- 2) Dengan adanya penelitian ini diharapkan sekolah dapat memberikan dukungan agar peserta didik ekstrakurikuler pencak silat semangat untuk berprestasi.
- 3) Sekolah diharapkan dapat membuat program untuk meningkatkan aktivitas fisik bagi warga sekolahnya.

c. Bagi Pelatih dan Pembina

- 1) Dapat dijadikan sebagai dasar penerapan program latihan yang baik dan tepat bagi peserta didik, agar latihan berjalan secara optimal dan maksimal.
- 2) Pelatih dan pembina dapat memperbaiki proses pembinaan peserta didik peserta ekstrakurikuler pencak silat di sekolah.

d. Bagi Masyarakat

- 1) Dengan adanya penelitian ini, masyarakat diharapkan untuk tidak selalu bergantung pada teknologi.
- 2) Memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan orang tua tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya agar memiliki kondisi fisik yang baik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Beraktivitas dalam kesehariannya, manusia selalu melakukan aktivitas fisik, walaupun setiap manusia berbeda baik dari intensitas, tipe, waktu, dan frekuensinya. Aktivitas fisik menurut Damayanti, (2016: 19) “Aktifitas fisik disebut juga aktifitas eksternal adalah sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan. berlari, berolahraga”. Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Menurut WHO (2010: 53) ”aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi". Kurangnya beraktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko banyak penyakit kronis dan dapat menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Faktanya, setiap orang melakukan aktivitas fisik setiap hari, bentuk aktivitas fisik bervariasi dari individu ke individu tergantung pada gaya hidup dan faktor lain seperti jenis kelamin, usia, pekerjaan dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat dianjurkan bagi semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar kehidupan manusia. Aktivitas fisik meliputi aktivitas saat bekerja, tidur, dan bersantai.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati dalam Khomarun, 2013: 168).

Segala aktivitas yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhannya disebut aktivitas fisik. Setiap gerakan yang dilakukan manusia memerlukan pengeluaran energi yang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Namun aktivitas fisik berbeda dengan latihan fisik. Latihan fisik merupakan kegiatan yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai kebugaran tubuh yang baik. Sedangkan aktivitas fisik mempunyai konsep yang lebih luas dan diartikan sebagai semua gerakan hasil kontraksi otot rangka yang memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas fisik mencakup pergerakan dari aktivitas bebas, tidak terukur atau terstruktur, olahraga, dan aktivitas sehari-hari.

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan dalam Erwinanto (2017: 1) memaparkan bahwa "...melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah...", yang artinya Upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Menurut Kemenkes dalam Safitri, Sudiarti, & Novrika (2023: 8) "aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu".

Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerak tubuh yang melibatkan otot dan pengeluaran energi untuk beraktivitas sehari-hari yang sangat berguna bagi kesehatan dan kebugaran tubuh manusia, agar tidak mudah terkena penyakit.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki beberapa klasifikasi untuk membedakan terkait dengan aktivitasnya. Klasifikasi aktivitas fisik menurut Erwinanto (2017: 7) bahwa dalam "aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif". Kriteria aktif adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria tidak aktif adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat. Aktifitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama. Seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001: 43) dijelaskan bahwa "aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas".

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan.

Tipe aktivitas fisik menurut Parkinson dalam Apriana (2015: 22) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi

darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, fitness, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Dimensi menurut Andriyani & Wibowo (2015:38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan

aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Menurut Emma dalam Erwinanto (2017: 7) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

1) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat diklasifikasikan menjadi 2, yaitu aktif dan pasif. Dikatakan aktif apabila seseorang melakukan aktivitas fisik baik sedang maupun berat, sedangkan dikatakan pasif apabila seseorang tidak melakukan aktivitas fisik baik aktivitas sedang maupun berat. Aktivitas fisik terbagi menjadi 4 dimensi utama yaitu tipe, frekuensi, durasi dan intensitas. Kemudian

secara umum aktivitas dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu aktivitas ringan, sedang dan berat.

c. Jenis Aktivitas Fisik

Jenis aktivitas fisik bisa dikelompokkan menjadi beberapa jenis, menurut Swartawan (2018: 20) terdapat 2 jenis, yaitu :

1) Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobik biasa disebut dengan aktivitas ketahanan dalam artian orang yang melakukannya melibatkan pergerakan otot-otot besar dengan intensitas yang berkelanjutan. Aktivitas ini terdiri dari tiga komponen yaitu intensitas, frekuensi serta durasi. Contohnya adalah aktivitas berjalan, bersepeda, basket, menari, berenang. Aktivitas aerobik juga menyebabkan detak jantung seseorang menjadi lebih cepat dari biasanya. Jika aktivitas ini dilakukan secara rutin maka akan dapat bermanfaat untuk kesehatan kardiovaskular.

2) Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas ini dapat memberi manfaat tambahan yang tidak didapatkan pada aktivitas aerobik, dimana aktivitas ini dapat menambah kekuatan otot dan tulang seseorang. Aktivitas ini juga sebagai upaya untuk mempertahankan massa otot dan dapat membuat otot melakukan lebih banyak pekerjaan dari yang biasa dilakukan seseorang. Contoh dari aktivitas ini adalah latihan ketahanan (*push up*, *sit up*, *pull up*), membawa beban berat, serta aktivitas perkebunan yang berat seperti menggali. Terdapat tiga komponen dari aktivitas penguatan otot yaitu intensitas, frekuensi, serta pengulangan.

Jenis aktivitas fisik menurut Kemenkes dalam Widiastuti (2022: 12) yaitu:

1) Aktivitas fisik harian

Jenis aktivitas yang ada di kehidupan sehari-hari seperti mengurus rumah yang bisa membantu dalam membakar kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, kegiatan tersebut seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang akan terbakar 50-200 kkal/kegiatan.

2) Latihan fisik

Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Contoh kegiatan dalam latihan fisik

adalah jalan kaki, jogging, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang sering dikatakan sebagai kategori olahraga.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 jenis aktifitas fisik, yaitu aktivitas aerobik dan aktivitas penguatan otot, sedangkan aktivitas penguatan otot merupakan jenis aktivitas fisik yang berdominan menggunakan kinerja otot dan tulang. Aktivitas tersebut juga terbagi menjadi 2 jenis yaitu harian dan latihan fisik, apabila teratur maka jenis aktivitas olahraga.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk mengurangi risiko berbagai penyakit kronis, membantu pengelolaan berat badan, dan menjaga kesehatan mental. Apabila seseorang rutin melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya maka akan memiliki pola hidup yang sehat. Oktaviani (2012: 547) berpendapat "kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan".

Rifki dan Welis (2013: 14) menjelaskan bahwa "aktivitas fisik secara umum memiliki manfaat untuk fisik/biologis dan psikis/mental". Beberapa manfaat dari melakukan aktivitas fisik adalah sebagai berikut:

1) Manfaat fisik/biologis:

- a) Menjaga tekanan darah tetap stabil
- b) Meningkatkan daya tahan tubuh

- c) Menjaga berat badan ideal
 - d) Menguatkan tulang dan otot
 - e) Meningkatkan kelenturan tubuh
 - f) Meningkatkan kebugaran tubuh
- 2) Manfaat psikis/mental:
- a) Mengurangi stress
 - b) Meningkatkan rasa percaya diri
 - c) Membangun rasa sportivitas
 - d) Memupuk tanggung jawab
 - e) Membangun kesetiakawanan sosial
- aktivitas

Sedangkan manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut *U.S. Department of Health and Human Services* dalam Firdaus (2022: 27), yaitu

Mengurangi resiko kematian seseorang, mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung coroner, mengurangi resiko penyakit diabetes melitus, menjaga sendi dari penyakit Osteoarthritis, berat badan dapat terkendali, kesehatan mental, kualitas hidup menjadi lebih baik

Berdasar pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa dengan rutin melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat mengurangi tingkat risiko terkena penyakit kronis dan tentunya bermanfaat untuk kesehatan fisik maupun psikis/mental seseorang.

2. Kondisi Fisik

a. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan keadaan komponen kebugaran jasmani dalam diri manusia. Kondisi fisik menurut Widiastuti dalam Nuraisyah, Hamdani, & Supriyanto, (2023: 78) mengatakan "Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan aktivitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak". Menurut Letzelter dalam Ridwan (2020: 66) menjelaskan "kondisi fisik mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/ kelentukan dan koordinasi". Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari seluruh komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Setiawan, 2013: 3).

Kondisi fisik sangat berpengaruh pada status kebugaran dan kesehatan seseorang. Dengan kondisi fisik yang baik atau prima maka sama saja memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki tingkat kondisi fisik yang baik tentunya sukar terkena atau terserang penyakit kronis. Kondisi fisik meliputi komponen biomotor seseorang apabila kondisi fisiknya selalu dijaga dan ditingkatkan dengan baik maka komponen biomotornya baik.

Kondisi fisik dapat dijaga dan ditingkatkan melalui aktivitas fisik dan latihan fisik. Aktivitas fisik seseorang dalam sehari-harinya

berpengaruh pada kondisi fisiknya, karena apabila seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik maka kondisi fisiknya akan terjaga dengan baik. Dengan adanya aktifitas fisik maka kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan baik, sedangkan apabila ingin meningkatkan kondisi fisik maka diperlukan latihan fisik. Latihan fisik dapat berupa olahraga. Kondisi fisik dapat optimal bila mulai melatih fisik sejak dini dan dilakukan secara konsisten, konsisten berdasarkan dasar-dasar latihan.

Kondisi fisik yang baik yakni kondisi fisik yang bugar dan sehat. Kebugaran bisa didapatkan dengan melakukan aktivitas fisik maupun dengan olahraga yang rutin untuk dilakukan setiap minggunya (Nuraisyah, Hamdani, & Supriyanto, 2023: 78). Kondisi fisik sangat berguna bagi seluruh manusia terlebih bagi seorang atlet atau olahragawan, karena kondisi fisik bagi seorang atlet merupakan pondasi awal atlet berprestasi, hal ini sejalan dengan pendapat Supriyoko & Mahardika (2018: 282) yang menjelaskan bahwa,

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Untuk meningkatkan kondisi fisik dapat melakukan olahraga, hal ini sejalan dengan pendapat Pamungkas & Mahardhika (2023: 55) ”olahraga merupakan aspek krusial untuk para individu di era kini”. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, diperlukan

olahraga teratur. Olahraga sudah dijadikan sebuah kebiasaan yang tak luput daripada kegiatan manusia di negara-negara maju, dalam hal ini olahraga adalah olahraga yang disusun sebagai bentuk permainan atau strategi pikiran yang merangsang tubuh menjadi lebih baik dan sehat.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yudiana, 2012: 19).

Untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi fisik bergantung pada program latihan dan kesadaran atlet untuk tetap menjaga kondisii fisik yang baik. Sehingga kondisi fisik, program latihan, dan jadwal latihan memiliki kedudukan yang penting untuk memaksimalkan pencapaian, prestasi seorang atlet. Hal tersebut juga harus diperhatikan oleh seorang pelatih terhadap seorang atletnya sehingga mengetahui perkembangan seorang atlet (Susan & Putra, 2023: 83).

Dari penjelasan para ahli tersebut, kondisi fisik merupakan hal pondasi penting agar kesehatan manusia terjaga dengan baik, terlebih bagi atlet kondisi fisik merupakan komponen utama atau pondasi utama untuk berprestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik harus melakukan latihan fisik, salah satunya yaitu berolahraga. Dengan adanya program

latihan yang baik maka untuk meningkatkan kondisi prima yang baik akan mudah tercapai dan tentunya mudah bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik menjaga status kondisi maupun meningkatkan status kondisi, dengan kata lain usaha untuk meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan dan ditingkatkan. Menurut Mochamad Sajoto dalam penelitian Hartanto (2014: 11) mengatakan bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

- 1) Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan menurut Nala dalam Santika (2017: 85) adalah kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi atau tegangan maksimal dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas.
- 2) Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
 - a) Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
 - b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Menurut Nala (2017: 89) Kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestrik, atau vestibular

- 5) Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguasaan tubuh yang luas. Sedangkan menurut Nala didalam Santika (2017: 87) Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya
- 6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi diarea tertentu. Sedangkan menurut Nala (2017: 88) Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi
- 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
- 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan ketika meningkatkan kondisi fisik dengan melakukan latihan maka seluruh komponen biomotor harus ditingkatkan juga, karena komponen-komponen biomotor saling berhubungan. Dengan kata lain ketika melatih kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi maka secara otomatis kondisi fisiknya akan berkembang dan meningkat menjadi lebih baik.

c. Kondisi Fisik Pencak Silat

Kondisi fisik dalam pencak silat merupakan suatu hal yang sangat penting. Karena kondisi fisik bagi atlet pencak silat merupakan dasar atau pondasi awal untuk bisa berprestasi tinggi.

Subroto (2017: 2) menyebutkan pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan konsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaihan serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan.

Dalam seluruh cabang olahraga sudah tentu memiliki kondisi fisik yang dominan dalam setiap cabangnya, sepertihalnya pencak silat. Olahraga pencak silat terdapat beberapa komponen yang dominan, menurut Habibuddin, (2013:16) ”....kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan”. Sedangkan menurut Al Muttaqin & Wahyudi dalam Hidayat & Jatmiko (2021: 67) ”kondisi fisik pencak silat yang dominan adalah keseimbangan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power”. Namun pendapat al muttaqin dan wahyudi merupakan kondisi fisik pencak silat yang lebih berdominan pada Seni Gerak Pencak silat.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat yaitu Kecepatan, Kekuatan, Kelincahan, Kelentukan, Daya Ledak, Koordinasi mata tangan/mata kaki, dan Daya Tahan Aerobik.

3. Ekstrakurikuler

a. Definisi Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki

oleh peserta didik. Seperti yang tertuang pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah disebutkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal yang dilakukan di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler menurut Wibowo & Andriyani (2015: 2) menyebutkan bahwa "secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah". Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Dengan adanya kegiatan tambahan di luar jam pelajaran terlebih kegiatan ekstrakurikuler olahraga maka kondisi fisik peserta didik tetap bisa terjaga dan bisa ditingkatkan terlebih pada peserta didik yang ingin meningkatkan prestasinya sebagai atlet.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler tertuang pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menyebutkan bahwa tujuan pelaksanaan

ekstrakurikuler sekolah bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal guna mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Pembinaan kesiswaan dalam Pasal 1 Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, menyebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan yaitu:

- 1) Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas;
- 2) Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan;
- 3) Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat;
- 4) Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

4. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri berasal dari Indonesia, jadi pencak silat merupakan budaya asli yang harus dijaga sejak nenek moyang, masa kerajaan hingga masa kini. Hal ini seperti pendapat

Kriswanto (2015: 13) bahwa "pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan". Menurut Nugroho (2004: 15) "pencak silat merupakan sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yaitu nilai etis, teknik, estetis dan atletis".

Pencak silat pada hakikatnya merupakan suatu sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur (Kriswanto, 2015: 19). Pencak silat di Indonesia tergabung dalam sebuah organisasi bernama IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia (Mizanudin, dkk., 2018: 266).

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kondisi fisik. Hal ini sesuai dengan pendapat Susan & Putra (2023: 83) yaitu,

pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan berkonsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaihan serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan.

Namun dalam upaya meningkatkan kondisi fisik melalui pencak silat Diperlukan pula metode latihan yang tepat agar kemampuan fisik yang meningkat. Komponen kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap performa maksimal atlet, termasuk dalam olahraga pencak silat (Rahman, 2020: 95).

Dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan beladiri asli Indonesia yang harus dijaga dan dikembangkan. Pencak silat merupakan keindahan gerak anggota tubuh untuk mempertahankan diri terhadap suatu lingkungan dan alam sekitar dengan tanpa menghilangkan nilai luhur bangsa Indonesia. Dengan adanya pencak silat dapat membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur, tidak hanya itu dengan pencak silat juga dapat melatih dan meningkatkan kondisi tubuh yang lebih baik untuk atlet bisa meraih prestasi.

5. Karakteristik Anak Usia 16-18 Tahun

Karakteristik anak masa remaja usia 16-18 tahun menurut Ajhuri (2019: 123) ”pada masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir yang baru”. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Faktor yang mempengaruhi perilaku menurut Amraini (2020: 2) ”faktor yang mempengaruhi perilaku makan meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta pengolahan makanan sehubungan dengan kebutuhan tubuh”. Ciri umum yang menonjol pada masa remaja adalah berlangsungnya perubahan itu sendiri, yang dalam interaksinya dengan lingkungan sosial membawa berbagai dampak pada perilaku remaja.

a. Perubahan Fisik

Rangkaian perubahan yang paling jelas yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan fisiologis yang berlangsung pada awal masa remaja, yaitu sekitar umur 11-15 tahun pada wanita dan 12-16 tahun pada pria (Ajhuri, 2019: 125). Menurut Diananda (2019: 118) mengatakan bahwa,

Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam.

b. Perubahan Emosional

Perubahan emosional pada remaja bisa dipacu karena adanya perubahan pada hormonnya. menurut Jahja (2011: 235) ”peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm & stress”. Sedangkan menurut (Ajhuri, 2019: 126) yang berpendapat bahwa,

Perubahan hormonal menyebabkan perubahan seksual dan menimbulkan dorongan-dorongan dan perasaan-perasaan baru. Keseimbangan hormonal yang baru menyebabkan individu merasakan hal-hal yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Keterbatasannya untuk secara kognitif mengolah perubahan-perubahan baru tersebut bisa membawa perubahan besar dalam fluktuasi emosinya.

c. Perubahan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa (Jahja, 2012).

Perubahan yang terjadi juga pada tingkat kognitif anak. Perubahan ini dijelaskan dalam (Ajhuri, 2019: 126-127)

Perubahan dalam kemampuan berpikir ini diungkapkan oleh Piaget sebagai tahap terakhir yang disebut sebagai tahap *formal operation* dalam perkembangan kognitifnya. Dalam tahapan yang bermula pada umur 11 atau 12 tahun ini, remaja tidak lagi terikat pada realitas fisik yang konkrit dari apa yang ada, remaja mulai mampu berhadapan dengan aspek-aspek yang hipotesis dan abstrak dari realitas.

Berdasar penjelasan di atas, karakteristik anak usia 16-18 tahun merupakan masa remaja yang baru merasakan perubahan pada dirinya baik dari segi fisik, emosi, dan kognitifnya. Usia tersebut merupakan usia anak SMA, maka seringkali anak SMA sederajat banyak yang mencari jati dirinya. Dari perubahan yang terjadi maka karakteristik anak usia SMA masih dalam masa mencari profil dirinya baik dari bakat dan minatnya sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

Kajian-kajian penelitian yang relevan dimaksudkan untuk mendukung kajian-kajian teoritis yang telah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan kerangka berpikir. Penelitian yang relevan atau hampir sama dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh:

1. Hartanto (2014) dengan judul, “Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Maarif 1 Wates” penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Subjek penelitian ini yaitu peserta peserta ekstrakurikuler SMK Maarif 1 Wates yang berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan, yaitu; (1) kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg and back dynamometer* dengan satuan kilogram, (2) kecepatan diukur menggunakan tes lari 60 meter dengan satuan detik, (3) kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test* dengan satuan detik, (4) power tungkai diukur dengan *vertical jump* dengan satuan *centimeter*, fleksibilitas dengan *sit and reach* satuan *centimeter*, dan (5) daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg.bb/min. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Maarif 1 Wates berada pada kategori sangat rendah sebesar 6,25%, rendah 31,25%, sedang 37,5%, “tinggi” 18,75%, dan sangat tinggi 6,25%.

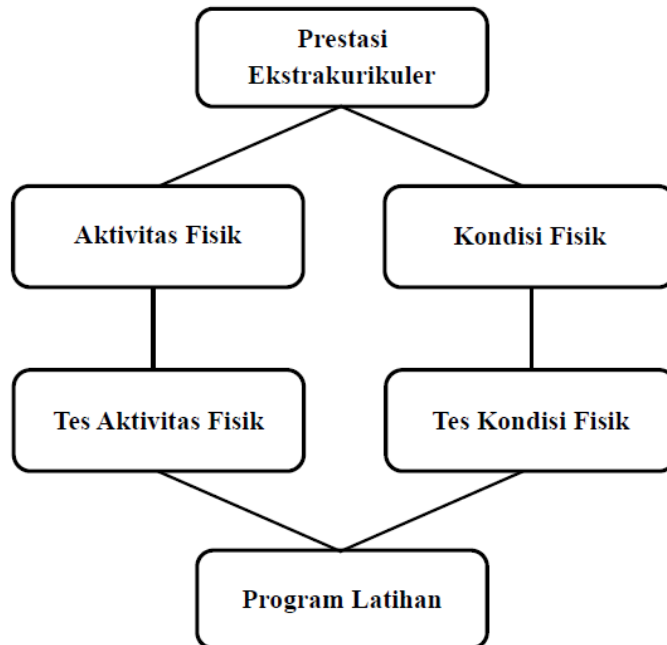
2. Erwinanto (2017) dengan judul, “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY” Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani

Indonesia usia 16-19 tahun (validitas $\rho_a=0,960$ dan $\rho_i=0,711$, reliabilitas $\rho_a=0,720$ dan $\rho_i=0,673$). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

3. Champaca (2020) dengan judul, "Tingkat Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Magetan". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan yang berjumlah 15 peserta didik. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: *wall sit test*, tes lari 1200 m putra dan 1000 m putri, tes lari 60 m, *ball wall pass* dan *sit and reach*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 2 Magetan adalah cukup dengan persentase dari keseluruhan hasil tes dan pengukuran 41,1%. Adapun hasil secara keseluruhan adalah sebagai berikut: kategori baik sekali 5,6%, kategori baik 22,2%, kategori cukup 41,1%, kategori kurang 27,8% dan kategori kurang sekali 3,3%.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir



Ekstrakurikuler merupakan kegiatan bagi peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minatnya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan potensi peserta didik. Sesuai dengan pengertian tersebut, kegiatan ekstrakurikuler beladiri pencak silat merupakan salah satu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan potensi prestasi peserta didik dalam bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler juga ditujukan agar peserta didik memiliki kegiatan positif diluar jam pelajaran, seperti halnya lebih meningkatkan aktivitas fisiknya untuk bergerak dari pada peserta didik kecanduan bermain *handphone* dan malas bergerak. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tidak hanya diperuntukan sarana pendidikan saja, namun kegiatan ekstrakurikuler juga sebagai tempat bagi peserta didik mengembangkan bakat non-akademiknya yang dilakukan diluar jam pelajaran.

Dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi peserta didik, maka tidak terlepas dari aktivitas dan kondisi fisik yang diolah dan dilatih agar memiliki tingkat kondisi yang baik. Hal ini tidak dapat dipisahkan karena aktivitas dan kondisi fisik bagi atlet merupakan pondasi atau dasar untuk bisa meraih suatu prestasi, terkhususnya dalam hal ini yaitu pencak silat. Ektrakurikuler pencak silat mendorong peserta didik atau atletnya untuk selalu menjaga dan meningkatkan aktivitas dan kondisi fisiknya, karena pada atlet pencak silat yang ingin berprestasi mau tidak mau harus meningkatkan aktivitas fisiknya dengan berlatih dan dengan aktivitas fisik yang meningkat maka kondisi fisiknya akan meningkat dengan baik.

Pada cabang olahraga pencak silat juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik, karena permainan ini selalu bergerak secara terus menerus, menangkis, memukul, menendang, membanting dan berkonsentrasi yang tinggi misalnya kecepatan pikiran dalam membaca permainan lawan, ketelitian, disiplin, kelihaihan serta kecerdikan dalam bermain dan membalas serangan. Namun dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, seorang pelatih harus mempersiapkan program latihan yang sesuai agar latihan tersusun dan terprogram secara terperinci dengan baik. Penting bagi pelatih untuk mengetahui tingkat aktivitas dan kondisi fisik atletnya sebagai dasar untuk menyusun program latihan dengan baik.

Untuk mengetahui tingkat aktivitas dan kondisi fisik atletnya maka seorang pelatih harus rutin melakukan tes dan pengukuran pada atletnya, agar mengetahui perkembangan dan sebagai tolak ukur membuat program latihan

yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan kondisi fisik atlet pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto. Dari uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengukur aktivitas dan kondisi fisik Peserta didik Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Artinya, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala atau suatu keadaan, tanpa adanya pengujian hipotesis. Penelitian ini memfokuskan pada tingkat aktivitas fisik dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengisian angket, tes dan pengukuran untuk mendapatkan data.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk pengambilan data dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Purwokerto yang terletak di Jl. Overste Isdiman No. 9, Purwokerto Lor, Purwokerto Timur, Banyumas, Jawa Tengah. Waktu penelitian yang digunakan untuk penelitian ini dilaksanakan pada 20 Januari 2024.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto yang berjumlah 32 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Penelitian ini dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016: 85) bahwa "*purposive*

sampling yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan menggunakan pertimbangan tertentu”. Alasan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* adalah tidak semua sampel memiliki pertimbangan yang sesuai untuk diteliti. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang memenuhi beberapa kriteria tertentu. Kriteria penentuan sampel ini meliputi: (1) peserta didik ekstrakurikuler pencak silat kelas X dan XI SMA Negeri 4 Purwokerto; (2) peserta yang masih aktif dan rutin mengikuti latihan ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Jadi berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel berjumlah 15 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu aktivitas dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diartikan sebagai seberapa aktif peserta ekstrakurikuler dalam beraktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto maka dalam penelitian ini menggunakan instrumen *The Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A) yang telah dimodifikasi.

2. Kondisi Fisik

Tes kondisi fisik dalam penelitian ini berdasar kondisi fisik yang dominan dalam pencak silat. Habibuddin dalam Subroto (2017: 2) mengatakan komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi mata dan tangan. Maka item tes yang digunakan berdasarkan kondisi fisik yang dominan dalam pencak silat.

Kondisi fisik dapat diartikan sebagai kemampuan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat dalam melakukan tugas tes fisik, yaitu daya tahan aerobik, kecepatan, kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan, fleksibilitas/kelentukan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai, untuk masing-masing komponen kondisi fisik dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan gerakan tes lari *sprint* dengan jarak 30 meter dengan waktu tempuh sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan perlu diperhatikan dalam pencak silat, Hidayat & Jatmiko (2021: 72) ”Di dalam olahraga pencak silat kecepatan akan berpengaruh dalam melakukan serangan ataupun belaan, semakin baik kecepatan maka akan semakin cepat dalam melakukan serangan ataupun belaan”.

b. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan otot lengan (*strength*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan tes *push up* selama 1 menit, kondisi kekuatan yang baik dapat dilihat dari jumlah *push up*, apabila *push up* semakin banyak berarti kekuatan otot lengan semakin baik. Kekuatan otot lengan harus diujikan karena berguna saat memukul, menangkis, dan menangkap serangan lawan, hal ini sejalan dengan pendapat Subroto (2017: 4) “Dalam cabang olahraga pencak silat kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap performa atlet pada saat bertanding”.

c. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan/fleksibilitas (*flexibility*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan tes sit and reach, yaitu untuk mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang dengan cara mendorong lengan ke bangku/box berskala. Semakin panjang jarak yang mampu didorong, maka kelentukan semakin baik. Kelentukan ini harus diuji bagi atlet pencak silat karena sangat berpengaruh. Hidayat & Jatmiko (2021: 71) “kelentukan dalam olahraga pencak silat sangat berpengaruh pada posisi dan bentuk sikap pasang, kuda-kuda, teknik pukulan dan tendangan”.

d. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi mata-tangan (*coordination*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan tes lempar-tangkap bola tenis yang dipantulkan ke dinding menggunakan satu tangan, kanan-kiri secara bergantian. Bola yang dilempar kemudian dapat ditangkap dengan tanpa terjatuh ke lantai dihitung satu kali melakukan. Koordinasi mata tangan yang baik apabila semakin banyak jumlah lempar tangkap bolanya. koordinasi juga diperlukan juga pada olahraga beladiri pencak silat (Subroto, 2017: 5). Koordinasi sangat diperlukan dalam gerak serangan dan bertahan dalam pencak silat, saat bertanding mata, tangan, dan kaki harus terkoordinasi dengan baik, apabila koordinasi gerak yang jelek maka akan sulit untuk mendapatkan poin.

e. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan (*agility*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan *illinois agility run test*, yaitu berlari merubah arah melewati rintangan atau kerucut yang sudah diatur. Semakin sedikit waktu tempuh dari garis *start* ke garis *finish*, maka semakin baik. Pencak silat perlu meningkatkan kelincahan agar saat bertanding bergerak secara lincah untuk menghindar dan menyerang dengan sigap, cepat, dan tanpa kehilangan keseimbangan. Hidayat & Jatmiko (2021: 73) "Dalam olahraga pencak silat kategori tunggal, ganda, dan regu kelincahan

sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan seperti hindaran, dan pada saat berpindah tempat”. Tak hanya kategori TGR namun kategori tanding juga sangat diperlukan kelincihan dalam bertanding.

f. Daya Ledak (*power*)

Daya ledak (*power*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan tes loncat tegak (*vertical jump*), yaitu untuk mengukur *power* otot tungkai. Semakin tinggi lompatan maka daya ledak yang dimiliki semakin baik.

Power dalam pencak silat merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki khususnya kategori tanding, dalam bertanding harus memberikan serangan dengan power yang tinggi agar lawan bisa merasakan sakit dan bertujuan untuk mendapatkan kemenangan dengan cara *Technical Knockout* (TKO) atau menang karena musuh tidak sanggup lagi untuk melanjutkan pertandingan.

g. Daya Tahan

Daya tahan aerobik (*endurance*), yaitu kemampuan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam melakukan tes lari 1.600 meter (metode rockport) dengan waktu tempuh sesingkat-singkatnya. Subroto (2017: 6) daya tahan sangat dibutuhkan pada cabang bela diri pencak silat untuk menunjang performa atlet pada saat bertanding. Saat pertandingan berlangsung daya

tahan atlet menjadi faktor utama dalam mempertahankan performa pertandingan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Aktivitas Fisik

Teknik pengumpulan data untuk aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto diperoleh dari pengisian angket *Physical Activity Questionnaire – Adolescents (PAQ-A)*. Cara pengambilan data menggunakan instrumen ini adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti menyusun Instrumen PAQ-A yang telah dimodifikasi.
- 2) Peneliti menjelaskan dan memandu untuk pengisian kuisisioner.
- 3) Mengumpulkan lembar kuisisioner yang sudah diisi.
- 4) Peneliti membuat tabulasi data.
- 5) Peneliti mencocokkan dengan tabel norma nilai.
- 6) Selanjutnya persentase keseluruhan data.

Pengisian angket dilakukan pada saat latihan pencak silat. Penilaian angket dilakukan dengan berdasar tabel nilai (setiap butir soal), dan berdasar tabel norma nilai (untuk menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisiknya).

Tabel 1. Penilaian Pengisian Kuisisioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal Nomor 1 terdapat 21 Aktivitas Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal Pilihan Ganda Nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak dinilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

Sumber: Kowalski, Crocker, & Donen, 2004: 11)

Setelah dinilai berdasarkan tabel pengisian kuisisioner, selanjutnya data disesuaikan dengan tabel norma nilai PAQ-A.

Tabel 2. Norma Nilai PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Kategori
1.	5	Sangat Tinggi (ST)
2.	4	Tinggi (T)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Rendah (R)
5.	1	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Kowalski, Crocker & Donen, 2004: 11)

b. Kondisi Fisik

Dalam melakukan sebuah penelitian maka harus ada teknik untuk pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data berupa tes dan pengukuran kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Berikut merupakan langkah-langkah atau mekanisme dalam mengumpulkan data, sebagai berikut:

- 1) Metode yang dilakukan diawali peneliti datang ke sekolah untuk melakukan observasi data peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto.
- 2) Peneliti menentukan jumlah peserta ekstrakurikuler yang akan dijadikan Sampel penelitian.
- 3) Peneliti mempersiapkan alat dan sarana yang akan digunakan untuk melaksanakan tes dan pengukuran.
- 4) Peneliti mengarahkan dan menjelaskan mekanisme tes kepada peserta ekstrakurikuler yang ikut serta sebagai Sampel penelitian.
- 5) Selanjutnya peneliti memimpin untuk melaksanakan pemanasan sebelum melakukan tes kondisi fisik.
- 6) Peneliti memberikan contoh sebagai gambaran pelaksanaan tes agar peserta paham dan lancar.
- 7) Peneliti melaksanakan tes dan mengumpulkan data tes dan pengukuran kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur untuk melakukan sebuah penelitian, menurut Arikunto (2010: 134) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berbentuk kuisisioner, yaitu *The Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A) yang sudah dimodifikasi, Instrumen ini dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004. Instrumen ini juga menggunakan instrumen yang digunakan oleh Dion Erwinanto tahun 2017 dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY" dengan nilai validitas sebesar 0.568 dan reliabilitas sebesar 0.721. Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, instrumen ini ada beberapa item aktivitas yang dirubah seperti tenis meja, tenis lapangan, kasti, sepatu roda, tinju, sepak takraw, panahan, *woodball*, *gateball*, silat, taekwondo, dan karate.

Perubahan atau modifikasi instrumen ini dilakukan agar lebih mempermudah dalam pengambilan data, hal ini dijelaskan oleh Desi (2016: 33) bahwa ”perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani/olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia”.

Kuisisioner diisi sesuai dengan aktivitas dan intensitas responden dalam kurun waktu seminggu yang lalu. Dalam kuisisioner ini terdapat 9 butir item yang harus diisi, yaitu:

1) Item Soal Nomor 1 (aktivitas waktu luang)

Pada item soal nomor 1 ini, responden diminta untuk mengisi seberapa besar frekuensi berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dalam kurun waktu seminggu terakhir. Item soal diisi berdasar banyak dan tidaknya frekuensi berolahraga atau beraktivitas fisik, mulai dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu), cukup sering (3-4 kali dalam seminggu), sering (5-6 kali dalam seminggu), dan sangat sering (lebih dari 7 kali dalam seminggu). Item soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas yang harus diisi, karena skor diperoleh dengan cara jumlah skor keseluruhan aktivitas dibagi 21 yang berasal dari keseluruhan jenis dan frekuensi aktivitas.

Tabel 3. Daftar Aktivitas dan Frekuensi (Setelah dimodifikasi)

No	Jenis Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup	Sering	Sangat Sering
1	Lompat Tali					
2	Kejar-kejaran					
3	Olahraga Berjalan					
4	Bersepeda					
5	Berlari					
6	Senam					
7	Berenang					
8	Baseball, Softball, Kasti					
9	Menari					
10	Futsal					
11	Sepak Bola					
12	Bulutangkis					
13	Voli					
14	Basket					
15	Beladiri					
16	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17	Woodball/Gateball					
18	Panahan					
19	Sepak Takraw					
20	Sepatu Roda					
21	Lain-Lain (sebutkan):					

2) Item Soal Nomor 2

Pada item soal ini responden mengisi mengenai seberapa aktif responden dalam mengikuti proses pembelajaran Penjas (PJOK) dalam kurun waktu seminggu terakhir. Item ini membagi 5 klasifikasi tingkat aktivitas, yaitu tidak mengikuti pelajaran

olahraga, jarang aktif, kadang aktif, sering aktif, dan selalu aktif.
Skor berdasar pilihan responden.

3) Item Soal Nomor 3

Pada item soal ini responden menjawab pertanyaan mengenai rutinitas responden ketika sedang beristirahat dalam kurun waktu seminggu terakhir. Item soal ini terbagi menjadi 5 klasifikasi aktivitas, yaitu a). Duduk (Mengobrol, mengerjakan tugas), b). Berdiri atau berjalan jalan, c). Kadang berlari atau bermain aktif, d). Sering berlari atau bermain aktif, e). Selalu berlari atau bermain aktif. Skor berdasar pilihan responden

4) Item Soal Nomor 4

Item soal ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan melakukan aktivitas fisik atau olahraga setelah pulang dari sekolah hingga berkeringat. Item ini membagi 5 kalsifikasi frekuensi aktivitas, yaitu a). 1 kali minggu lalu, b). 2-3 kali minggu lalu, c). 4 kali minggu lalu, d). 5 kali minggu lalu. Skor berdasar pilihan responden.

5) Item Soal Nomor 5

Item soal ini responden menjawab pertanyaan mengenai aktivitas fisik atau berolahraga hingga berkeringat yang dilakukan saat sore hari dalam kurun waktu seminggu terakhir. Item ini membegi menjadi 5 klasifikasi, yaitu a). Tidak Pernah, b). 1 kali

minggu lalu, c). 2-3 kali minggu lalu, d). 4-5 kali minggu lalu, e). 6-7 kali minggu lalu. Skor bergantung pada jawaban responden.

6) Item Soal Nomor 6

Item soal ini responden menjawab pertanyaan mengenai aktivitas fisik atau berolahraga hingga berkeringat yang dilakukan diakhir pekan (sabtu dan minggu). Item ini dibagi menjadi 5 klasifikasi, yaitu a). Tidak Pernah, b). 1 Kali minggu lalu, c). 2-3 kali Minggu lalu, d). 4-5 kali minggu lalu, dan e). Lebih dari 6 kali minggu lalu. Skor bergantung pada jawaban responden.

7) Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden diminta untuk memilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirinya dalam kurun waktu seminggu terakhir. Skor bergantung pada jawaban responden.

8) Item Soal Nomor 8

Item soal ini responden menjawab pertanyaan mengenai frekuensi melakukan aktivitas fisik atau berolahraga setiap harinya dalam kurun waktu seminggu terakhir. Klasifikasi terbagi menjadi 5, yaitu a). Tidak Melakukan, b). Sedikit, c). Agak Banyak, d). Sering, e). Sangat Sering. Skor bergantung pada jawaban responden.

9) Item Soal Nomor 9

Item soal ini tidak dihitung skor, pada item ini responden hanya menjawab "iya" atau "tidak" mengenai apabila ada halangan atau suatu hal yang membuat responden tidak dapat melakukan

aktivitas seperti biasanya. Item ini berguna untuk peneliti agar tau kondisi responden dalam kurun waktu seminggu terakhir.

b. Kondisi Fisik

Untuk mengukur kondisi fisik maka perlu adanya instrumen tes. Pengukuran kondisi fisik terdiri dari berbagai macam komponen, berikut alat ukur berupa instrumen tes dan pengukuran dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut:

1) Tes Lari Sprint 30 meter (Kecepatan)

Tes pertama yang dilakukan yaitu lari sprint untuk mengetahui tingkat kecepatan. Tujuan tes lari *sprint* 30 meter adalah untuk mengukur kecepatan peserta didik/atlet. Tes kecepatan lari *sprint* 30 meter memiliki nilai validitas 0,731 dan reliabilitas 0,884 (Zhannisa & Sugiyanto, 2015: 124). Sarana Prasarana tes, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a) Alat dan fasilitas

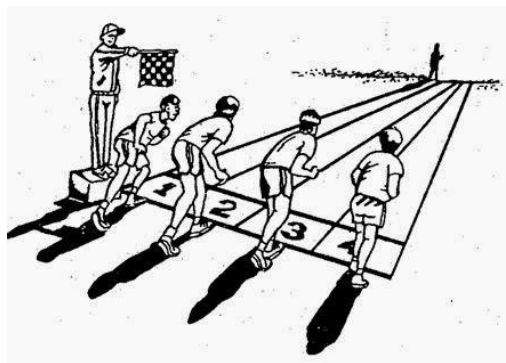
- (1) Lapangan datar sepanjang 40 meter, dibatasi garis *start* dan *finish* sepanjang 30 meter
- (2) Kerucut/*cone*
- (3) Stopwatch
- (4) Lembar penilaian

b) Petunjuk pelaksanaan tes

- (1) Peserta tes diharapkan sudah melakukan pemanasan dan penguluran.

- (2) Petugas start mempersiapkan peserta di belakang garis start terlebih dahulu.
- (3) Petugas pencatat waktu berdiri di samping garis *finish*.
- (4) Pada saat petugas *start* memberi aba-aba “SIAP”, peserta mengambil sikap *start* berdiri siap untuk berlari. Selanjutnya ketika petugas *start* memberi aba-aba “YA”, peserta berlari secepat-cepatnya sampai garis *finish*.
- (5) Saat peserta sampai di garis *finish*, petugas pencatat waktu langsung menghentikan waktu lari di *stopwatch* dan langsung mencatat hasil waktu lari peserta dengan satuan detik.
- (6) Tes diulang apabila peserta mulai berlari sebelum aba-aba “YA”.
- (7) Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai 0,01 detik.
- (8) Lakukan tes sebanyak 2 kali dengan jeda satu peserta selanjutnya.

Gambar 2. Posisi Start Tes Lari *Sprint* 30 meter



(Sumber: Depdiknas, 2010: 7)

Tabel 4. Norma nilai tes lari sprint 30 meter (Usia 16-19 Tahun)

Laki-laki (detik)	Perempuan (detik)	Kategori
< 4,0	< 4,5	Sangat Baik
4,0 – 4,2	4,5 – 4,6	Baik
4,3 – 4,4	4,7 – 4,8	Sedang
4,5 – 4,6	4,9 – 5,0	Kurang
> 4,6	> 5,0	Sangat Kurang

(Sumber: Widiastuti, 2015: 127)

2) Tes *illinois agility run* (Kelincahan)

Tujuan tes *illinois agility run* adalah untuk mengukur kelincahan peserta didik/atlet. Tes ini memiliki nilai validitas 0,90 dan reliabilitas 0,94 (Ghiffari, 2017: 4). Alat dan fasilitas, serta petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a) Alat dan fasilitas

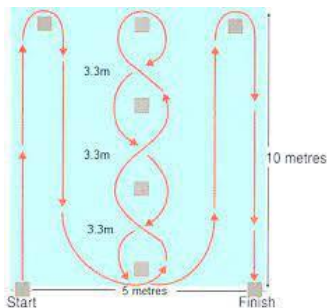
- (1) Lapangan datar berukuran 10 m x 5 m
- (2) stopwatch
- (3) Kerucut/*cone* sebanyak 8 sebagai rintangan.
- (4) Kapur sebagai garis pembatas.
- (5) Lembar penilaian.

b) 2) Petunjuk pelaksanaan tes

- (1) Petugas tes memberikan arahan terlebih dahulu mengenai rute lari yang harus dilewati peserta.

- (2) Peserta bersiap dan berdiri tepat di belakang garis start saat mendengar aba-aba “SIAP” dari petugas start.
- (3) Selanjutnya ketika petugas start memberi aba-aba “YA”, peserta berlari secepat-cepatnya sampai garis finish melalui rintangan atau rute yang sudah dijelaskan di awal dan tidak boleh menyentuh rintangan/cone.
- (4) Saat peserta sampai di garis finish, petugas pencatat waktu langsung menghentikan waktu lari di stopwatch dan langsung mencatat hasil waktu lari peserta dengan satuan detik.

Gambar 3. Lintasan *Illinois Agility Run Test*



(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019: 75)

Tabel 5. Norma Nilai *Illinois Agility Run*

Laki-laki (detik)	Perempuan (detik)	Kategori
< 15,2	< 17,0	Sangat Baik
15,2 – 16,1	17,0 – 17,9	Baik
16,2 – 18,1	18,0 – 21,7	Sedang
18,2 – 19,3	21,8 – 23,0	Kurang
> 19,3	> 23,0	Sangat Kurang

(Sumber: Brian Mackenzie dalam Sepdanius, dkk, 2019: 75)

3) *Veritcal Jump* (Loncat Tegak) (Power Tungkai)

Veritcal jump berguna untuk mengukur daya ledak atau power tungkai. *Veritcal jump* termasuk dalam TKJI. Tes ini memiliki nilai validitas sebesar 0,960 dan reliabilitas sebesar 0,720 (Depdiknas, 2010: 3). Sarana Prasarana dan pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Sarana Prasarana

(1) Papan berskala centimeter, ukuran 30 cm x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata, jarak lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.

(2) Kapur/*magnesium karbonat*

(3) Kain penghapus

(4) Bangku atau meja

(5) Lembar penilaian

b) Petunjuk pelaksanaan tes

(1) Peserta mengolesi jari tangannya dengan serbuk kapur/*magnesium karbonat*.

(2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

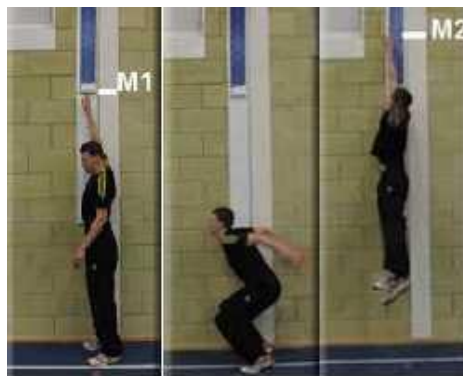
(3) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat

setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.

(4) Tes dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali tanpa istirahat.

(5) Penskoran yaitu hasil paling tinggi dari ketiga lompatan dikurangi raihan jari saat berdiri.

Gambar 4. *Vertical Jump Test*



(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019: 87)

Tabel 6. Norma Nilai *Vertical Jump*

Laki-laki	Perempuan	Kategori
> 70 cm	> 60 cm	Sangat Baik
61 – 70 cm	51 – 60 cm	Baik
51 – 60 cm	41 – 50 cm	Sedang
41 – 50 cm	31 – 40 cm	Kurang
< 41 cm	< 31 cm	Sangat Kurang

(Sumber: Widiastuti, 2020: 110)

4) Lempar Tangkap Bola (koordinasi mata tangan)

Lempar tangkap bola merupakan suatu item tes yang berguna untuk mengukur kemampuan koordinasi antara mata dan tangan.

Sarana Prasarana dan pelaksanaan tes sebagai berikut:

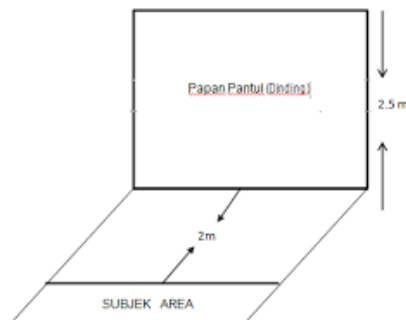
a) Sarana Prasarana

- (1) Stopwatch
- (2) Bola tenis
- (3) lakban
- (4) Papan pantul (dinding/tembok)
- (5) Lembar penilaian

b) Petunjuk pelaksanaan tes

- (1) Peserta dibariskan dan diberi waktu untuk mencoba.
- (2) Peserta berdiri di belakang garis batas lemparan sejauh 2 meter.
- (3) Setelah ada aba-aba “YA” langsung melemparkan bola ke dinding/ tembok sebanyak-banyaknya selama 30 detik.
- (4) Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap dengan tangan kiri atau sebaliknya, tanpa terjatuh. Bola yang jatuh ke lantai tidak dihitung.

Gambar 5. Area Tes Lempat Tangkap Bola Tennis



(Sumber: Sulistiyono, 2017: 101)

Tabel 7. Norma Nilai Lempat Tangkap Bola

Laki-laki	Perempuan	Kategori
> 35 kali	> 30 kali	Sangat Baik
30 – 35 kali	25 – 30 kali	Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	Sedang
20 – 24 kali	15 – 19 kali	Kurang
< 20 kali	< 15 kali	Sangat Kurang

(Sumber: Sulistiyono, 2017: 102)

5) Tes Push Up (Kekuatan Otot Lengan)

Tes *Push Up* digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Tes ini memiliki nilai validitas sebesar 0,965 dan reliabilitas sebesar 0,982 (Setyawan & Sugiyanto, 2016: 90). Sarana Prasarana dan petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a) Alat dan fasilitas

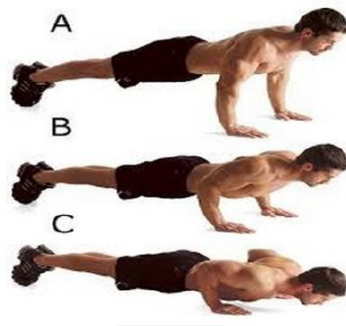
- (1) Lantai dengan permukaan yang datar
- (2) Stopwatch

(3) Lembar penilaian

b) Petunjuk pelaksanaan tes

- (1) Sikap atau posisi peserta telungkup, kepala, punggung, dan kaki lurus.
- (2) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada, jari-jari tangan menghadap ke depan.
- (3) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- (4) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai harus tetap lurus, apabila tidak maka tidak dihitung.
- (5) Setiap kali tubuh terangkat dihitung satu kali melakukan.
- (6) Tes *push up* dilakukan selama 30 detik.

Gambar 6. *Push up* untuk Pria



(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019: 68)

Gambar 7. Push up untuk wanita



(Sumber: Sepdanius, dkk, 2019: 69)

Tabel 8. Norma Nilai *Push Up* (umur 16-19 tahun)

Laki-laki	Perempuan	Kategori
> 38 kali	> 21 kali	Sangat Baik
29 – 37 kali	16 – 20 kali	Baik
20 – 28 kali	10 – 15 kali	Sedang
12 – 19 kali	5 – 9 kali	Kurang
< 11 kali	< 4 kali	Sangat Kurang

(Sumber: Perdana & Sudijandoko, 2019: 335)

6) Tes *Sit and Reach* (Kelentukan)

Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kelentukan atau fleksibilitas tubuh bagian otot punggung dan otot paha belakang. Tes ini memiliki nilai validitas sebesar 0,990 dan reliabilitas sebesar 0,995 (Setyawan & Sugiyanto, 2016: 90). Sarana Prasarana dan petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a) Alat dan fasilitas

- (1) Permukaan/lantai yang datar dan mepet dengan tembok (tegak lurus)
- (2) Meja *sit and reach* berskala
- (3) Lembar penilaian

b) Petunjuk pelaksanaan tes

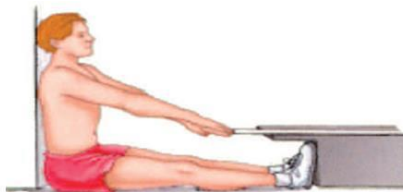
- (1) Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus, telapak kaki tanpa alas menempel rapat pada permukaan bangku atau *box* dengan bagian belakang lutut harus menempel rapat pada lantai dan posisi pantat, punggung, dan belakang kepala menempel pada tembok.
- (2) Secara perlahan bungkukkan badan dengan posisi kedua lengan lurus ke depan dan raih sejauh mungkin jangkauan ke depan sepanjang penggaris.
- (3) Pertahankan raihan selama 3 detik.
- (4) Ulangi tes sebanyak dua kali percobaan, hasil terbaik yang diambil.

Gambar 8. Sikap awal *Sit and Reach Test*



(Sumber: Sepdanius, 2019: 79)

Gambar 9. Sikap Pelaksanaan *Sit and Reach Test*



(Sumber: Sepdanius, 2019: 80)

Tabel 9. Norma Nilai *Sit and Reach Test* Putra

Usia			Kategori
16	17	18	
19,0 in	19,5 in	19,5 in	Sangat Baik
17,0 in	17,5 in	17,5 in	Baik
15,0 in	15,0 in	15,0 in	Cukup
13,0 in	13,0 in	13,0 in	Kurang
10,0 in	10,5 in	10,0 in	Sangat Kurang

(Sumber: Wiriawan, 2017: 30)

Tabel 10. Norma Nilai *Sit and Reach* Putri

Usia			Kategori
16	17	18	
20,5 in	20,5 in	20,5 in	Sangat Baik
19,0 in	19,0 in	19,0 in	Baik
17,5 in	18,0 in	17,5 in	Cukup
16,0 in	15,5 in	15,5 in	Kurang
14,0 in	13,5 in	13,0 in	Sangat Kurang

(Sumber: Wiriawan, 2017: 30)

7) Tes Lari 1.600 meter (Daya Tahan)

Tes ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan aerobik peserta didik. Tes ini memiliki nilai validitas sebesar 0,694 dan reliabilitas sebesar 0,795 (Budiman, Aprijana, & Iskandar, 2017: 38). Sarana Prasarana dan petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a) Alat dan fasilitas

- (1) Lintasan lari
- (2) *Stopwatch*
- (3) Lembar penilaian

b) Petunjuk pelaksanaan tes

- (1) Peserta tes berdiri di belakang garis *start*.
- (2) Saat petugas memberikan aba-aba “SIAP”, peserta tes bersiap-siap dengan start berdiri.
- (3) Ketika mendengar aba-aba ”YA”, peserta tes segera berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 1.600 meter sesuai lintasan yang sudah ditentukan. Bersamaan dengan aba-aba “YA”, petugas menjalankan stopwatch.
- (4) Stopwatch dimatikan pada saat tubuh atlet melewati garis finish.
- (5) Hasil tes merupakan waktu yang digunakan berlari menempuh jarak 1.600 meter.

Tabel 11. Norma Nilai Lari 1.600 Meter Putra

Umur				Kategori
15 tahun	16 tahun	17 tahun	18 tahun	
6:23	6:13	6:08	6:10	Baik Sekali
6:52	6:39	6:40	6:42	Baik
7:30	7:27	7:31	7:35	Sedang
8:30	8:18	8:37	8:34	Kurang
10:13	9:36	10:43	10:50	Kurang Sekali

(Sumber: Morrow, et al dalam Wiriawan, Oce, 2017: 71)

Tabel 12. Norma Nilai Lari 1.600 Meter Putri

Umur				Kategori
15 tahun	16 tahun	17 tahun	18 tahun	
8:23	8:28	8:20	8:22	Baik Sekali
9:28	9:25	9:26	9:31	Baik
10:46	10:34	10:34	10:51	Sedang
12:18	12:10	12:03	12:14	Kurang
14:07	13:42	13:46	15:18	Kurang Sekali

(Sumber: Morrow, et al dalam Wiriawan, Oce, 2017: 71)

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Perhitungan tingkat aktivitas fisik berdasar data yang telah didapat setelah melakukan pengambilan data kemudian dikelompokkan menurut kategori-kategori sesuai dengan norma penilaian yang sudah ada. Setelah data dikelompokkan dalam kategori-kategori tingkat aktivitas, lalu untuk mengetahui presentase setiap kategori tingkat aktivitas fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto digunakan rumus persentase.

Kategori tingkat kondisi fisik yang akan dihitung meliputi tes kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, kelentukan, daya tahan aerobik. hasil kasar masing-masing komponen tersebut diubah dalam *T-score*, berikut rumus mencari *T-score* menurut Hadi dalam penelitian Prabowo (2019: 35), yaitu:

1. *T-score* yang digunakan untuk mengolah data hasil tes kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik. Perhitungan dengan menggunakan

satuan waktu, semakin sedikit waktu yang diperoleh, maka semakin baik hasil yang diperoleh. Berikut rumus *T-score*:

$$T - score = 50 + \left[\frac{\bar{X} - X}{SD} \right] \times 10$$

2. *T-score* yang digunakan untuk mengolah data hasil tes daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan. Perhitungan dalam satuan yang semakin besar perolehan angka atau satuan maka akan semakin baik nilai yang diperoleh. Berikut rumus *T-score*:

$$T - score = 50 + \left[\frac{X - \bar{X}}{SD} \right] \times 10$$

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

\bar{X} : *Mean* (Rata-rata)

SD : Standar Deviasi/Simpangan Baku

Perhitungan *T-score* dari ketujuh komponen kondisi fisik tersebut dijumlahkan lalu dibagi jumlah komponen yang dites yaitu 7. Hasil dari perhitungan tersebut digunakan sebagai dasar menentukan kategori tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Kategori nilai dibagi menjadi 5 kategori, yaitu Sangat Baik, Baik, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang. Perhitungan menggunakan rumus (Azwar, 2005: 108) sebagai berikut:

Tabel 13. Perhitungan Skala Kategori Tingkat Kondisi Fisik

No	Kelas Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : *Mean* (Rata-rata)

SD: Standar Deviasi/Simpangan Baku

Agar dapat mengetahui frekuensi persentase tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto yaitu dengan menggunakan rumus dari Sudijono (2009: 453) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P : Persentase

f : Frekuensi

N : Jumlah Peserta Didik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil pengisian angket kuesioner PAQ-A modifikasi dan hasil tes pengukuran kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto. Komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu: 1) Kecepatan yang diukur menggunakan tes lari *sprint* 30 meter dalam satuan detik; 2) Kelincahan yang diukur menggunakan *illinois agility run test* diukur dalam satuan detik; 3) Power tungkai yang diukur menggunakan tes *vertical jump* diukur dalam satuan sentimeter; 4) Koordinasi mata tangan diukur menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang dilakukan selama 30 detik; 5) Kekuatan otot lengan diukur menggunakan tes *push up* yang dilakukan selama 1 menit; 6) Kelentukan diukur dengan menggunakan tes *sit and reach* yang diukur dalam satuan inci; dan 7) Daya tahan aerobik diukur dengan melakukan tes lari 1.600 meter yang diukur dalam satuan menit. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan setiap jenis tes, didapat hasil tes sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik

Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilakukan pada Kamis, 20 Januari 2023, data aktivitas fisik diperoleh dari pengisian angket kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi, dari data yang sudah didapat maka tingkat aktivitas fisik terbagi menjadi 5 klasifikasi, yaitu (1) Sangat Tinggi, (2)

Tinggi, (3) Sedang, (4) Rendah, dan (5) Sangat Rendah. Data hasil pengukuran aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 14 dibawah ini:

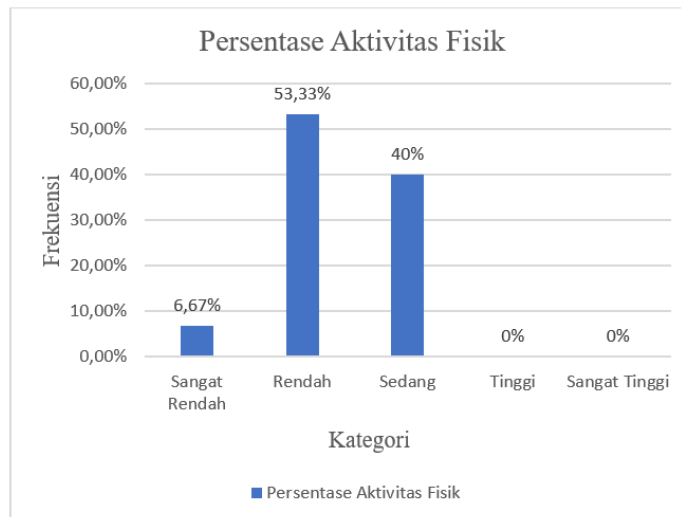
Tabel 14. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	0	0%
Sedang	6	40%
Rendah	8	53,33%
Sangat Rendah	1	6,67%
Jumlah	15	100%

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto yaitu terdapat 0 Peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Tinggi, 0 Peserta didik (0,00%) dalam kategori Tinggi, 6 Peserta Didik (40,00%) dalam kategori Sedang, 8 Peserta didik (53,33%) dalam kategori Rendah, dan terdapat 1 Peserta didik (6,67%) masuk dalam kategori Sangat Rendah. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dalam seminggu terakhir sebagian besar dalam kategori Rendah.

Untuk memperjelas deskripsi data hasil pengukuran tingkat aktivitas di atas, berikut penyajian data dalam bentuk diagram batang tingkat aktivitas fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokero tahun ajaran 2023/2024.

Gambar 10. Diagram Tingkat Aktivitas Fisik



2. Kondisi Fisik (Perkomponen)

Pengukuran tingkat kondisi fisik dilakukan pada Sabtu, 20 Januari 2023. Tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat dilihat pada pemaparan setiap komponen kondisi fisik sebagai berikut:

a. Kecepatan (lari *sprint* 30 Meter)

Kecepatan diukur dengan tes lari *sprint* yang diukur dengan satuan detik. Semakin cepat pemain semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran tes lari 30 meter dapat dilihat pada tabel 15 dibawah ini.

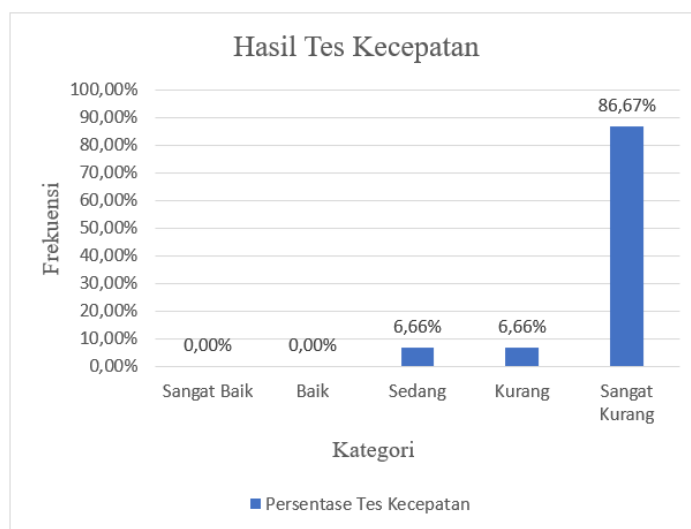
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan

Norma		Kategori	Frekuensi	Persentase
Putra (detik)	Putri (detik)			
< 4,0	< 4,5	Sangat Baik	0	0%
4,0 – 4,2	4,5 – 4,6	Baik	0	0%
4,3 – 4,4	4,7 – 4,8	Sedang	1	6,66%
4,5 – 4,6	4,9 – 5,0	Kurang	1	6,66%
> 4,6	> 5,0	Sangat Kurang	13	86,67%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen kecepatan terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Baik, 1 peserta didik (6,66%) dalam kategori Sedang, 1 peserta didik (6,66%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 13 peserta didik (86,67%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen kecepatan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat kecepatan yang sangat kurang.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes kecepatan di atas, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen kecepatan.

Gambar 11. Diagram Hasil Tes Kecepatan



b. Kelincahan (*ilinois agility run test*)

Kelincahan diukur dengan *ilinois agility run test* yang diukur dengan satuan detik. Semakin cepat pemain semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran tes *ilinois agility run* dapat dilihat pada tabel 16 di bawah ini.

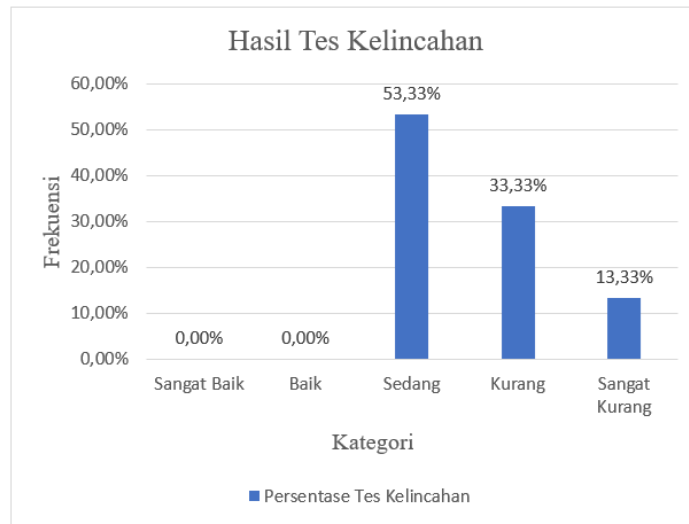
Tabel 16. Distribusi Hasil Tes Kelincahan

Norma		Kategori	Frekuensi	Persentase
Putra (detik)	Putri (detik)			
< 15,2	< 17,0	Sangat Baik	0	0%
15,2 – 16,1	17,0 – 17,9	Baik	0	0%
16,2 – 18,1	18,0 – 21,7	Sedang	8	53,33%
18,2 – 19,3	21,8 – 23,0	Kurang	5	33,33%
> 19,3	> 23,0	Sangat Kurang	2	13,33%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen kelincahan terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Baik, 8 peserta didik (53,33%) dalam kategori Sedang, 5 peserta didik (33,33%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 2 peserta didik (13,33%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen kelincahan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat kecepatan yang sedang.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes kelincahan di atas, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen kelincahan.

Gambar 12. Diagram Hasil Tes Kelincahan



c. Daya Ledak/ *Power Tungkai (vertical jump)*

Power tungkai diukur dengan *vertical jump* yang diukur dengan satuan sentimeter. Semakin besar selisih raihan awal dan raihan loncatan maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran *vertical jump* dapat dilihat pada tabel 17 di bawah ini.

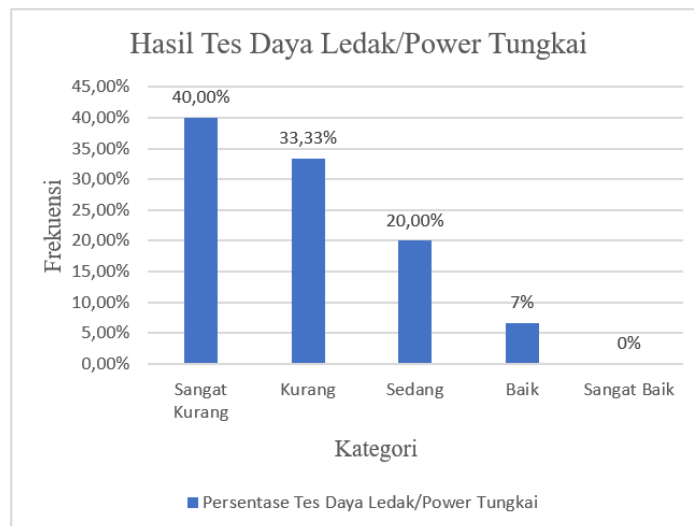
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak

Norma		Kategori	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri			
> 70 cm	> 60 cm	Sangat Baik	0	0%
61 – 70 cm	51 – 60 cm	Baik	1	6,66%
51 – 60 cm	41 – 50 cm	Sedang	3	20%
41 – 50 cm	31 – 40 cm	Kurang	5	33,33%
< 41 cm	< 31 cm	Sangat Kurang	6	40%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen Daya Ledak/*Power* terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 1 peserta didik (6,66%) dalam kategori Baik, 3 peserta didik (20,00%) dalam kategori Sedang, 5 peserta didik (33,33%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 6 peserta didik (40,00%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen Daya Ledak/*Power* pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat kecepatan yang sangat kurang.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes daya ledak/*power* di atas, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen daya ledak.

Gambar 13. Diagram Hasil Tes Daya Ledak



d. Koordinasi Mata Tangan (lempar tangkap bola tenis)

Koordinasi mata tangan diukur dengan tes lempar tangkap bola tenis yang diukur dalam 30 detik. Semakin banyak jumlah lempar

tangkap bola maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran lempar tangkap bola tenis dapat dilihat pada tabel 18 di bawah ini.

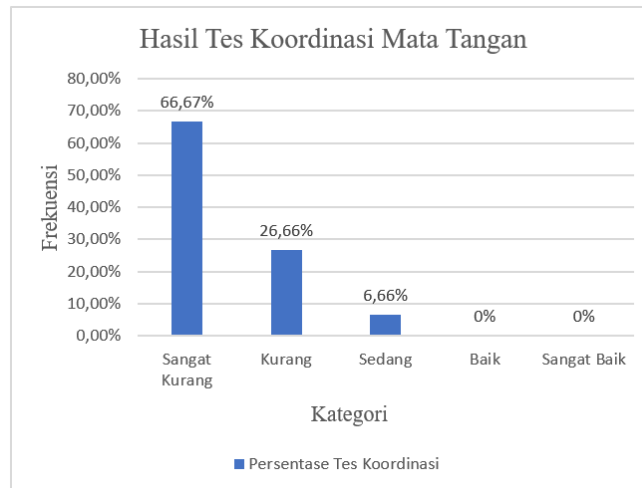
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan

Norma		Kategori	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri			
> 35 kali	> 30 kali	Sangat Baik	0	0%
30 – 35 kali	25 – 30 kali	Baik	0	0%
25 – 29 kali	20 – 24 kali	Sedang	1	6,66%
20 – 24 kali	15 – 19 kali	Kurang	4	26,66%
< 20 kali	< 15 kali	Sangat Kurang	10	66,67%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen koordinasi mata tangan terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Baik, 1 peserta didik (6,66%) dalam kategori Sedang, 4 peserta didik (26,66%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 10 peserta didik (66,67%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen koordinasi mata tangan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat koordinasi yang sangat kurang.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes koordinasi mata tangan, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen koordinasi mata tangan.

Gambar 14. Diagram Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan



e. Kekuatan Lengan (*push up*)

Kekuatan lengan diukur dengan *push up* yang diukur dalam satu menit. Semakin banyak jumlah *push up* maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran *push up* dapat dilihat pada tabel 19 di bawah ini.

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

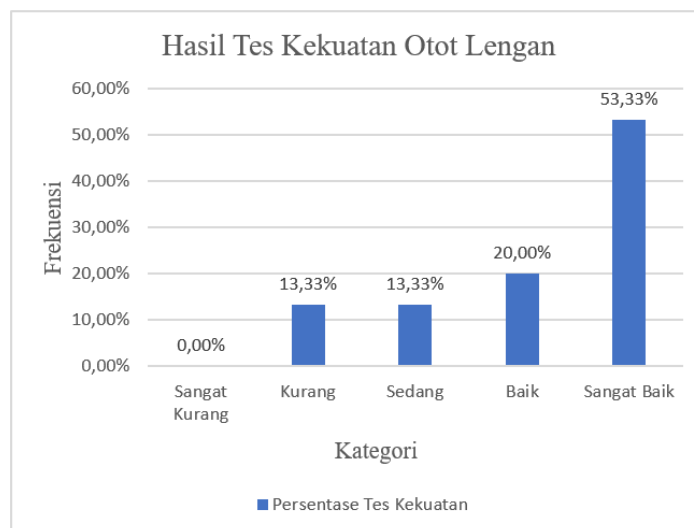
Norma		Kategori	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri			
> 38 kali	> 21 kali	Sangat Baik	8	53,33%
29 – 37 kali	16 – 20 kali	Baik	3	20%
20 – 28 kali	10 – 15 kali	Sedang	2	13,33%
12 – 19 kali	5 – 9 kali	Kurang	2	13,33%
< 11 kali	< 4 kali	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen kekuatan lengan terdapat 8 peserta didik (53,33%) dalam kategori Sangat Baik, 3 peserta didik (20,00%) dalam kategori Baik, 2 peserta didik (13,33%) dalam kategori Sedang, 2 peserta didik

(13,33%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen kekuatan lengan pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat kekuatan yang sangat baik.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes kekuatan lengan, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen kekuatan lengan.

Gambar 15. Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan



f. Kelentukan (*sit and reach*)

Kelenturan diukur dengan tes *sit and reach* yang diukur dalam satuan inci. Semakin jauh jangkauan maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran *sit and reach* dapat dilihat pada tabel 20 di bawah ini.

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	26,66%
Kurang	4	26,66%
Sangat Kurang	7	46,67%
Jumlah	15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen kelentukan terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Baik, 4 peserta didik (26,66%) dalam kategori Sedang, 4 peserta didik (26,66%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 7 peserta didik (46,67%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen kelentukan tubuh pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat kelentukan yang sangat kurang.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes kelentukan tubuh, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen kelentukan.

Gambar 16. Diagram Hasil Tes Kelentukan



g. Daya Tahan Aerobik (lari 1.600 meter)

Daya tahan aerobik diukur dengan tes lari 1.600 meter yang diukur dalam satuan menit. Semakin cepat maka semakin baik nilainya. Data hasil pengukuran lari 1.600 meter dapat dilihat pada tabel 21 di bawah ini.

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Aerobik

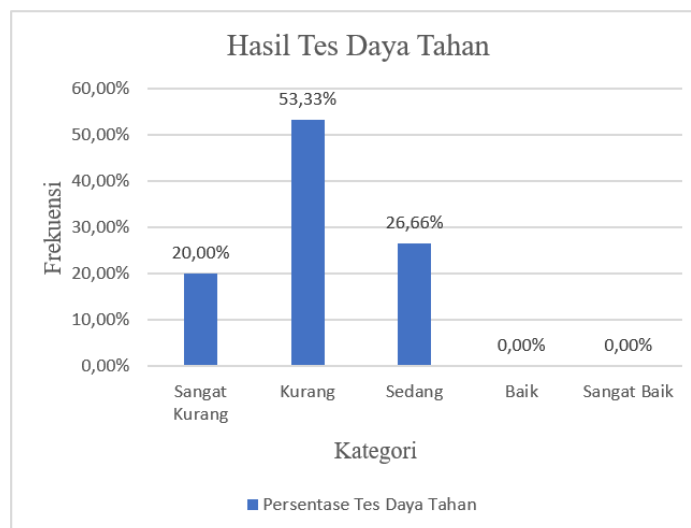
Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	4	26,66%
Kurang	8	53,33%
Sangat Kurang	3	20%
Jumlah	15	100%

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik komponen daya tahan aerobik terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori

Baik, 4 peserta didik (26,66%) dalam kategori Sedang, 8 peserta didik (53,33%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 3 peserta didik (20,00%) dalam kategori Sangat Kurang. Dari data tersebut dapat menunjukkan tingkat kondisi fisik komponen daya tahan aerobik pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat daya tahan yang kurang.

Untuk mempermudah mendeskripsikan data tes daya tahan aerobik, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik komponen daya tahan aerobic

Gambar 17. Diagram Hasil Tes Daya Tahan Aerobik



3. Tingkat Kondisi Fisik

Tingkat kondisi fisik secara keseluruhan dihitung berdasarkan data kasar yang berasal dari tes pada setiap komponen kondisi fisik kemudian dihitung *t-score* dan dibuatlah 5 kategori. Berikut pemaparan tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto tahun ajaran 2023/2024 dapat dilihat dari tabel 22 berikut:

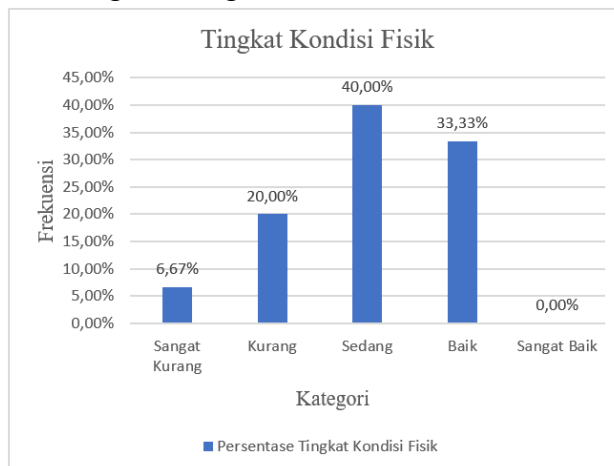
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Keseluruhan

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 62,14$	Sangat Baik	0	0%
$54,04 < X \leq 62,14$	Baik	5	33,33%
$45,95 < X \leq 54,04$	Sedang	6	40,00%
$37,86 < X \leq 45,95$	Kurang	3	20,00%
$X \leq 37,86$	Sangat Kurang	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Berdasar tabel 22, tingkat kondisi fisik dapat diketahui bahwa terdapat 0 peserta didik (0,00%) dalam kategori Sangat Baik, 5 peserta didik (33,33%) dalam kategori Baik, 6 peserta didik (40,00%) dalam kategori Sedang, 3 peserta didik (20,00%) dalam kategori Kurang, dan terdapat 1 peserta didik (6,67%) dalam kategori Sangat kurang. Berdasarkan dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto rata-rata memiliki tingkat kondisi fisik yang Sedang.

Agar lebih mudah mendeskripsikan data tingkat kondisi fisik, berikut sajian diagram batang tingkat kondisi fisik secara keseluruhan.

Gambar 18. Diagram Tingkat Kondisi Fisik



B. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari pengukuran tingkat aktivitas fisik yang dilakukan selama satu minggu ke belakang, dengan menggunakan angket kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan di sekolah dan di lingkungan rumah, baik dari olahraga yang dilakukan, seberapa aktif ketika mata pelajaran olahraga, ketika istirahat sekolah, dan seberapa aktif ketika berada di lingkungan rumah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto termasuk dalam kategori yang Rendah.

Apabila dilihat dari distribusi frekuensi data tingkat aktivitas fisik, tidak ada yang mencapai atau tergolong kategori Sangat Tinggi dan Tinggi. Peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang berjumlah 6 anak, kategori rendah berjumlah 8 anak, dan kategori sangat rendah terdapat 1 anak. Berdasarkan data tersebut, tingkat aktivitas peserta didik disimpulkan memiliki rata rata yang rendah walaupun terdapat beberapa anak yang termasuk dalam kategori Sedang dan Sangat Rendah.

Ketika dilakukan wawancara setelah pengukuran dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, ternyata ekstrakurikuler pencak silat sedang melaksanakan program latihan prakompetisi, yang mengharuskan peserta didik yang akan mengikuti Popda wajib latihan setiap hari terkecuali hari Minggu. Namun, hanya beberapa anak yang memang rajin untuk melakukan latihan dan terkadang banyak yang

beralasan tidak bisa mengikuti latihan karena sesuatu hal. Dari hal tersebutlah yang bisa menjadi salah satu indikator tingkat aktivitas yang rendah.

Berdasarkan hasil pengisian angket oleh peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik ketika mata pelajaran olahraga rata-rata anak bersikap sering aktif ketika mengikuti mata pelajaran tersebut. Peserta didik mayoritas melakukan dengan sungguh-sungguh ketika pelajaran olahraga, tapi aktivitas tersebut hanya memberi pengaruh yang sedikit, hal ini dikarenakan pelajaran olahraga hanya dilakukan seminggu sekali dan materi olahraga dapat mempengaruhi antusias peserta didik dalam melakukan aktivitasnya. Sedangkan, ketika jam istirahat rata-rata peserta didik hanya beraktivitas ringan dan jarang bermain aktif, berlari, dan jalan-jalan. Aktivitas yang dilakukan setelah pulang sekolah dan aktivitas pada sore harinya di lingkungan rumah, rata-rata peserta didik hanya 2-3 kali melakukan aktivitas fisik hingga berkeringat. Hal tersebut bisa dikatakan aktivitas dalam kategori Sedang, sedangkan ketika diakhir pekan rata-rata peserta didik hanya melakukan 1 kali aktivitas hingga berkeringat serta lebih cenderung untuk bersantai atau melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha.

Bagi seorang atlet pencak silat sudah semestinya untuk tetap menjaga tingkat aktivitasnya agar kondisi fisiknya terjaga, tidak hanya itu dengan tingkat aktivitas yang tinggi maka seseorang akan sukar untuk terkena penyakit seperti yang dijelaskan oleh Widiyanti & Tafal (2014: 331) mengemukakan bahwa aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan risiko

hipertensi, penyakit jantung koroner, *stroke*, diabetes, dan kanker, maka aktivitas fisik yang kurang baik atau rendah dan mungkin tidak ada merupakan suatu faktor risiko bagi seseorang mengalami penyakit kronis yang dapat menyebabkan kematian. Agar terhindar dari hal-hal tersebut maka usaha untuk menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik perlu dilakukan, minimal seseorang harus berada di kategori sedang atau cukup, kategori tersebut minimal beraktivitas fisik selama 3-5 hari dalam seminggu, hal ini dijelaskan oleh Kemenkes (dalam Safitri dkk, 2023: 8) aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Dari seluruh pembahasan di atas, tingkat aktivitas peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto perlu adanya peningkatan, karena masih dalam kategori Rendah. Sudah semestinya bagi seorang pelatih untuk lebih memperhatikan dan membuat program agar tersusun dan tingkat aktivitas anak lebih terkontrol baik. Sebagai orang tua peserta didik juga sudah semestinya untuk memperhatikan anaknya agar selalu beraktivitas fisik dan melarang anak untuk bermalas-malasan seperti bermain *game online*.

Kondisi fisik merupakan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan aktivitas fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Supriyoko & Mahardika (2018: 282) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga

segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Dari hasil tes lari *sprint* 30 meter, tingkat kecepatan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sangat Kurang" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori Sangat Kurang, yaitu sebanyak 13 peserta didik atau sebesar 86,67% dari total frekuensi. Kecepatan dalam pencak silat menurut Ramdani dkk (2020: 977) ketika seorang pesilat memiliki komponen kecepatan maka serangan yang diberikan akan sulit untuk diantisipasi oleh lawannya. Oleh sebab itu, kecepatan menyerang lawan baik itu serangan kaki maupun serangan tangan sehingga pesilat tersebut bisa mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu, komponen kecepatan harus ditingkatkan bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Sangat Kurang".

Dari hasil tes *ilinois agility run*, tingkat kelincahan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sedang" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori Sedang, yaitu sebanyak 8 peserta didik atau sebesar 53,33% dari total frekuensi. Sejalan dengan pendapat Mirfen (2018: 282) mengemukakan bahwa dalam keterampilan pencak silat sangat diperlukan kelincahan yang berguna untuk mengayunkan tendangan kaki, memutar badan (berbalik), maju-mundur, mengelak, dan menyerang pada saat bertanding. Untuk melakukan semua gerakan-gerakan itu sangat dibutuhkan kelincahan dari seorang atlet pencak

silat. Oleh karena itu, komponen kelincahan perlu dijaga dan ditingkatkan bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Sedang".

Dari hasil tes *vertical jump*, tingkat *power* tungkai peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sangat Kurang" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori sangat kurang, yaitu sebanyak 6 peserta didik atau sebesar 40,00% dari total frekuensi. Sama halnya dengan pendapat Mirfen (2018: 283) yakni dalam pertandingan pencak silat daya ledak otot tungkai (*explosive power*) merupakan kemampuan kondisi fisik yang sangat dominan. Salah satu bentuk gerakan yang menggunakan daya ledak otot tungkai yaitu tendangan. Berdasarkan uraian tersebut, maka komponen power tungkai harus ditingkatkan bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Sangat Kurang".

Dari hasil tes lempar tangkap bola tenis, tingkat koordinasi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sangat Kurang" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori Sangat Kurang, yaitu sebanyak 10 peserta didik atau sebesar 66,67% dari total frekuensi. Nuraisyah dkk (2022: 14) mengemukakan bahwa kemampuan koordinasi serangan dalam olahraga pencak silat sangat mutlak diperlukan oleh seorang pesilat, karena koordinasi serangan dalam pencak silat merupakan bentuk serangan dalam yang sangat menguntungkan bagi seorang pesilat. Berdasarkan uraian tersebut, maka komponen koordinasi harus ditingkatkan

bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Sangat Kurang".

Dari hasil tes *Push up*, tingkat kekuatan lengan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sangat Baik" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori Sangat Baik, yaitu sebanyak 8 peserta didik atau sebesar 53,33% dari total frekuensi. Ramdani dkk (2020: 977) berpendapat bahwa kekuatan otot lengan sangat berperan aktif dalam olahraga pencak silat khususnya dalam kemampuan memukul dan membanting. Berdasarkan uraian tersebut, maka komponen kekuatan lengan sudah sangat bagus bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Sangat Baik", namun harus tetap dijaga agar kemampuan tidak menurun.

Dari hasil tes *sit and reach*, tingkat kelentukan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sangat Kurang" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori Sangat Kurang, yaitu sebanyak 7 peserta didik atau sebesar 46,67% dari total frekuensi. Nusufi (2015: 37) mengatakan bahwa pada dasarnya pada cabang olahraga seperti Pencak Silat yang membutuhkan ruang gerak sendi membutuhkan unsur kelentukan, karena lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Berdasarkan uraian tersebut, maka komponen kelentukan harus ditingkatkan bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Sangat Kurang".

Dari hasil tes lari 1.600 meter, tingkat Daya Tahan Aerobik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Kurang" dengan frekuensi terbanyak terdapat dalam kategori Kurang, yaitu sebanyak 8 peserta didik atau sebesar 53,33% dari total frekuensi. Mirfen (2018: 282) berpendapat bahwa jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang, berarti dalam hal ini kesegaran jasmaninya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-kesalahan teknik dan identitas keterampilan pencak silat menjadi lambat. Berdasarkan uraian tersebut, maka komponen daya tahan aerobik perlu adanya peningkatan bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, karena masih dalam kategori "Kurang".

Secara keseluruhan nilai kondisi fisik ini didapat dari penyamaan nilai dengan menggunakan *t-score*. Jika dilihat dari hasil data maka tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto masuk dalam kategori "Sedang" dengan pertimbangan frekuensi sebanyak 6 peserta didik atau sebesar 40,00%. Maka dari itu tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto dalam kategori "Sedang".

Dari seluruh pembahasan baik secara perkomponen atau keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa perlunya meningkatkan komponen Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, Koordinasi, Kelentukan, dan Daya tahan aerobik bagi peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto dan

menjaga tingkat komponen kekuatan otot lengan yang sudah baik. Dengan peningkatan setiap komponen kondisi fisiknya maka akan secara otomatis akan meningkatkan tingkat kondisi fisik secara keseluruhan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto tahun ajaran 2023/2024 masuk dalam kategori "Kurang" dengan persentase terbesar yaitu 53,33%.
2. Tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto tahun ajaran 2023/2024 masuk dalam kategori "Sedang" dengan persentase terbesar yaitu 40,00%.

B. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin dan telah berhasil mengetahui tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 4 Purwokerto, akan tetapi bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Beberapa keterbatasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tidak menutup kemungkinan responden yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi angket PAQ-A yang telah dimodifikasi.
2. Kurangnya pemahaman responden untuk mengisi angket PAQ-A.

3. Peneliti tidak melakukan pengecekan lagi terhadap orang tua/orang terdekat responden untuk memastikan aktivitas yang dilakukan selama seminggu terakhir.
4. Peneliti tidak mengontrol aspek psikologis terkait mental dan motivasi/kesungguhan testi saat melakukan tes kondisi fisik.
5. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan testi sebelum melakukan tes.

C. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari data tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto, maka hasil dari penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan sebagai dorongan atau motivasi agar lebih rajin dalam berlatih, selalu berusaha untuk menjaga dan meningkatkan tingkat aktivitas maupun kondisi fisiknya.
2. Dengan hasil penelitian ini bagi peserta didik untuk selalu meningkatkan latihan secara teratur, maksimal, dan semangat.
3. Hasil penelitian ini sebagai informasi bagi pelatih dan pembina ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 4 Purwokerto.
4. Hasil penelitian ini juga sebagai dasar pertimbangan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan sistematis untuk kedepannya.

5. Dengan adanya hasil penelitian ini bagi pihak sekolah perlu adanya dukungan dalam kegiatan ekstrakurikuler agar terlaksana secara maksimal.
6. Bagi orang tua peserta didik penelitian ini sebagai pemahaman dan informasi terkait tingkat aktivitas maupun kondisi fisik anaknya.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan, yaitu:

1. Peserta didik diharapkan bersungguh-sungguh dalam berlatih, selalu semangat, memiliki motivasi tinggi untuk berprestasi, saling berlomba untuk menjaga dan meningkatkan aktivitas maupun kondisi fisik, yang diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik dalam kategori "Baik" secara keseluruhan atau perkomponen.
2. Diharapkan pelatih dan pembina lebih memperhatikan tingkat aktivitas dan kondisi fisik peserta didik sebagai dasar pembuatan program latihan yang terstruktur dengan baik.
3. Sebagai pelatih dan pembina diharapkan untuk selalu mengontrol aktivitas fisik peserta didik dan melakukan tes pengukuran kondisi fisik secara berkala agar selalu terpantau perkembangan peserta didik.
4. Sekolah diharapkan untuk mendorong, memotivasi, dan memfasilitasi peserta didik agar terdorong sebagai anak yang berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. *Yogyakarta: Penebar Media Pustaka*, 135-136.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2005). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, Adelina E. (2016) Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firdaus, Dian D. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fik Uny Di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. FIK UNY.
- Ghiffari, Althaf. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Arrowhead Agility Test pada Cabang Olahraga Sepakbola*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55-62.
- Habibuddin, Muhammad. 2013. *Profil Kondisi Fisik Mahasiswa UKM UNESA*. Surabaya. Penkep FIK: UNESA

- Hanief, Y. N., & Puspodari, P. (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 262-265.
- Hartanto, D. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smk Maarif 1 Wates. *Skripsi*. FIK UNY.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Hidayat, E. N., & Jatmiko, T. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko Kategori Tunggal, Ganda, dan Regu Putra. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 66-74.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Jamun, Y. M. (2018). Dampak teknologi terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 10(1), 48-52.
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium i di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Halaman 41.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Mizanudin, M., & Sugiyanto, A. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia Yang Mendunia. *Prosiding Senasbasa*, 3, 264-270.
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin psikologi*, 27(2), 148-158.
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278-284.

- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41-53.
- Nugroho, Agung. (2001). *Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Nuraisyah, W., Hamdani, H., & Fepriyanto, A. (2022). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Koordinasi Serangan Dalam Pencak Silat:(Studi Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTs Negeri 1 Sumenep). *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 13-17.
- _____, _____ & Supriyanto, N. A. (2023). PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT DI MTs NEGERI 1 SUMENEP. *PeKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 77-82.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 542-553.
- Pamungkas, N. P., & Mahardhika, N. A. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kalimantan Timur. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 54-63.
- Perdana, H.S., Sudijandoko, A. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 7(2)*. 331-352.
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 64, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler*.
- Permendiknas. (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 39, Tahun 2008, tentang Pembinaan Kesiswaan*.
- Prabowo, Eko. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I. Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*. FIK. UNY.

- Rahman, N. I., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Hockey Indoor Putri Sumatera Utara pada Persiapan PON XX 2021 Papua. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 94–107.
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966-981.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rifki, M.S., & Welis, W. (2013). *Gizi Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Rumajar, F., Rompas, S., & Babakal, A. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak TK Providensia Manado. *E-Journal Keperawatan*, 3(3), 1-8.
- Safitri, D. E., Sudiarti, P. E., & Novrika, B. (2023). Hubungan Jenis Kelamin dengan Aktifitas Fisik Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Medika*, 1(2), 7-11.
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92.
- Sepdanius, E., Muhamad S. R., & Anton K. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Setyawan, Taufiq A & Sugiyanto. (2016). *Pengembangan Tes Kemampuan Fisik Bolabasket Peserta didik SMA Putra di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal Keolahragaan*, 4 (1), 90.
- Subroto, D. B. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Pencak Silatsmp Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Sudijono, Anas. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Susan, S., & Putra, R. B. A. (2023). Survey Kondisi Fisik Pesilat Rodjo Abang di Kecamatan Karangrayung Kabupaten Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 82-89.
- Swartawan, I Nyoman I.P. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dan daya tahan kardiovaskular pada usia 19-21 tahun. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Trisakti.
- Wibowo, Yuyun A. & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada pegawai negeri sipil. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 325-329.
- Widiastuti, W. R. N. (2022). *Aktivitas Fisik Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Dusun Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cet.3. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wiriawan, Oce. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.
- Zhannisa, U. H. & Sugiyanto. (2015). *Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia di Bawah 11 Tahun di DIY*. *Jurnal Keolahragaan*, 3 (1), 124.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Tugas Akhir



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 026.a/POR/IV/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 April 2023

Yth. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Dimas Aji Priyambodo
NIM : 20601244084
Judul Skripsi : TINGKAT AKTIVITAS DAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 4 PURWOKERTO TAHUN AJARAN 2022/2023

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR.


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/625/UN34.16/PT.01.04/2024

5 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Kepala SMA Negeri 4 Purwokerto**
Jl. Overste Isdiman, No. 9, Jatiwinangun, Purwokerto Lor, Kec. Purwokerto Timur, Kab.
Banyumas, Jawa Tengah, 53114.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dimas Aji Priyambodo
NIM : 20601244084
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : **TINGKAT AKTIVITAS DAN KONDISI FISIK PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 4 PURWOKERTO TAHUN AJARAN 2023/2024**
Waktu Penelitian : 8 - 20 Januari 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Pengantar Izin Penelitian Pemkab Banyumas



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Jend. Soedirman No. 540 Telp (0281) 627965, 624521
Fax 624521 Purwokerto 53111

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070.1/033/OL/II/2024

- I. Membaca
1. Surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : B/657/UN34.16/PT.01.04/2024 ; Tanggal : 10 Januari 2024 ; Perihal : Permohonan Ijin Penelitian
 2. Surat Rekomendasi Penelitian Kepala Kesbangpol Kabupaten Banyumas nomor : 070.1/031/OL/II/2024
- II. Menimbang : Bahwa Kebijakan mengenal sesuatu kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat perlu dibantu pengembangannya.
- III. Memberikan Ijin Kepada :
- Nama : **DIMAS AJI PRIYAMBODO**
Alamat : Jl. Mangunjaya 10/1099 Kel. Purwokerto Lor RT 006 RW 003 Kec. Purwokerto Timur Kab. Banyumas Prov. Jawa Tengah
Pekerjaan : Mahasiswa
Judul Penelitian : **Tingkat Aktivitas Dan Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 4 Purwokerto Tahun Ajaran 2023/2024**
Bidang : Keolahragaan
Lokasi Penelitian : • Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X Prov. Jateng
• SMA Negeri 4 Purwokerto
Lama Berlaku : 3 Bulan
Penanggungjawab : **Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**
Pengikut : -
- IV. Untuk melaksanakan kegiatan ilmiah dan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Kabupaten Banyumas dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak dilaksanakan untuk tujuan lain yang dapat berakibat melakukan tindakan pelanggaran terhadap peraturan perundang-undangan yang berlaku.
 2. Sebelum melaksanakan kegiatan dimaksud, terlebih dahulu melaporkan kepada kepala wilayah yang ditunjuk dari pejabat yang berwenang.
 3. Menaati segala ketentuan dan peraturan-peraturan yang berlaku juga petunjuk-petunjuk dari pejabat yang berwenang.
 4. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon.
 5. Setelah selesai pelaksanaan kegiatan dimaksud menyerahkan hasilnya kepada Bappedalitbang Kabupaten Banyumas Up. Bidang Penelitian dan Pengembangan Bappedalitbang Kabupaten Banyumas atau melalui link <http://s.id/risetbanyumaskab2>.

Purwokerto, 15 Januari 2024

a.n. BUPATI BANYUMAS
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN BANYUMAS

Ditandatangani Secara
Elektronik Oleh :



IRAWATI, SE

NIP: 19650126 199003 2 005

TEMBUSAN :

1. Bupati Banyumas (sebagai laporan);
2. Kepala BAPPEDALITBANG Kabupaten Banyumas;
3. Kepala BAKESBANGPOL Kabupaten Banyumas;
4. Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X Provinsi Jawa Tengah;
5. Kepala SMA Negeri 4 Purwokerto;
6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta;
7. Arsip (DPMPTSP Kabupaten Banyumas).

Catatan:

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSI/E

Lampiran 4. Surat Pengantar Izin Penelitian Cabdin Pendidikan Wilayah X



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH X
Jl. Jend. Gatot Soebroto No. 67 No. Telp.0281-6510228 Purwokerto 53115
Email : cd.10@pdjkjateng.go.id

Purwokerto, 18 Januari 2024

Nomor : 423.6/
Sifat :
Lamp. : -
Hal : Persetujuan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. ①. Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dan Kesehatan, Universitas Negeri
Yogyakarta
2. Kepala SMA Negeri 4 Purwokerto
di -

TEMPAT

Menindaklanjuti surat dari Dekan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor : B/656/UN34.16/PT.01.04/2024, tanggal 10 Januari 2024, perihal Ijin Penelitian dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X memberikan **Ijin Penelitian** dalam rangka Mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang dilakukan oleh mahasiswa atas nama :

- Nama : **DIMAS AJI PRIYAMBODO**
- NIM. : 20601244084
- Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi – S1
- Tanggal Pelaksanaan : 8 s.d. 20 Januari 2024
- Tempat : SMA Negeri 4 Purwokerto
- Judul Skripsi : "**Tingkat Aktivitas Dan Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 4 Purwokerto Tahun Ajaran 2023/2024**"

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon perhatian hal - hal sebagai berikut :

1. Kegiatan yang dilaksanakan tidak bertentangan dengan aturan dan ketentuan yang berlaku;
2. Tidak mengganggu proses belajar mengajar di sekolah;
3. Tidak mengganggu keamanan di lingkungan sekitar;
4. Melaporkan hasil pelaksanaan Penelitian Kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah X.

Demikian atas perhatiannya disampaikan terimakasih.

a.n. KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH X
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Sub Bagian Tata Usaha



Tembusan disampaikan Kepada :
1. Kepala Seksi SMA/SLB
2. Arsip _____

Lampiran 5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4
PURWOKERTO**

Jl. Letnan Kolonel Isdiman Nomor 9 Purwokerto Kode Pos 53114 Telepon 0281-636584
Faksimile 0281-627485 Surat Elektronik sman4pwt@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 0126

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WASONO ARDI SAPUTRO, M.Pd.
NIP : 19700910 199412 1 006
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Dimas Aji Priyambodo
NIM : 20601244084
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 4 Purwokerto Tahun Pelajaran 2023/2024, dengan judul
"Tingkat Aktivitas dan Kondisi Fisik Peserta Didik Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA
Negeri 4 Purwokerto Tahun Ajaran 2023/2024".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, 25 Januari 2024

Kepala,



Wasono Ardi Saputro, M.Pd.
Pembina Tk. I
NIP. 19700910 199412 1 006

Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dimas Aji Priyambodo
 NIM : 20601244084
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	6-9-2023	Revisi Bab I	pm
2.	21-9-2023	Revisi Bab I lanjut Bab II	pm
3.	12-10-2023	Revisi Bab II - Penambahan Teori Aktivitas dan kondisi Fisik	pm
4.	14-11-2023	Revisi Bab II - Melengkapi karakteristik anak umur 16-19th - lanjut Bab III	pm
5.	15-12-2023	- Menyusun Proposal Bab 1-3	pm
6.	4-1-2024	- Menyusun Instrumen, Mengurus Perijinan, ACC pengambilan data	pm
7.	10-1-2024	Menyusun Bab IV-V	pm
8.	17-1-2024	Review laporan Bab 1-5	pm
9.	29-1-2024	Lengkapi Naskah Skripsi	pm
10.	30-1-2024	ACC Ujian	pm

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 7. Kalibrasi Roll Meter

 **PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL**

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN
Statement Letter of Testing Result

Nomor: 510 / 1407 / UP - 060 / I / 2024

No. Order	B23121334
Order Number	08 Januari 2024

Nama Alat : Ukuran Panjang
Measuring Instrument

Merek	: Keen	Kapasitas	: 50000 mm
Merk		Capacity	
Model / Tipe	: -	Daya Baca	: 2 mm
Model / Type		Resolution	
No. Seri	: -		
Serial Number			

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN
Method, Standar and Traceability

- Metode : SK DJ PDN No. 32/PDN/KEP/3/2010
- Standar : Meter Kuningan Standar 1 meter
- Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

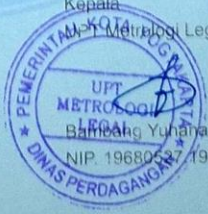
DATA VERIFIKASI
Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 09 Januari 2024
- Petugas Verifikasi : Rahmat Widiono, A.Md.
- Lokasi : Laboratorium Besaran Panjang UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (30 ± 3) °C Kelembapan : (55 ± 3) %

Hasil : LIHAT HALAMAN SELANJUTNYA
Result

Pemilik : Dimas Aji Priyambodo
User
Jl. Mangunjaya 10/1099 Purwokerto Lor Kec. Purwokerto Timur Banyumas

Sertifikat ini terdiri dari 2 (dua) halaman
This certificate consists of 2 (two) pages

Yogyakarta, 09 Januari 2024
Kepala
UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

Bambang Yuhana, S.T.
NIP. 19680527 199303.1.007

Halaman 1 dari 2 Halaman

Pemerintah Kota Yogyakarta - Dinas Perdagangan
UPT METROLOGI LEGAL
Jalan Silwangmanggono No. 21c, Brontokusuman, Kota Yogyakarta 55133
Telp. 0271-5427064 | WA 0812 2561 6964 | uptmetrologilegal@gmail.com

perdagangan.jogjakota.go.id
Pengaduan
Hotline SMS 0812.2780.001
Email upik@jogjakota.go.id

DILARANG MENGANCIK SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL

METODE, STANDAR DAN TELUSURAN

Method, Standar and Traceability

- Metode : SK DJ PDN No. 32/PDN/KEP/3/2010
- Standar : Meter Kuningan Standar 1 meter
- Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

DATA VERIFIKASI

Verification Data

- Tanggal Verifikasi : 09 Januari 2024
- Petugas Verifikasi : Rahmat Widiono, A.Md.
- Lokasi : Laboratorium Massa UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
- Kondisi Ruangan : Suhu : (30 ± 3) degC
Kelembapan : (55 ± 3) %

HASIL

Results

No.	Panjang Nominal (mm)	Nilai Sebenarnya (mm)	No.	Panjang Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
1.	0-10000	10004.35			
2.	0-20000	20009.12			
3.	0-30000	30013.06			
4.	0-40000	40017.28			
5.	0-50000	50021.79			

Catatan: 1. Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan penggunaan alat ukur di lokasi verifikasi.

Penera
UPT Metrologi Legal

Rahmat Widiono, A.Md.
NIP. 19870723.201101.1.002

Halaman 2 dari 2 Halaman

Lampiran 8. Formulir Tes Tingkat Aktivitas Fisik

Physical Activity Questionnaire – Adolescents (PAQ-A)
(High School)

Nama : Umur : Tahun
Jenis Kelamin : L / P Nilai :
Kelas :

Kami mencoba untuk mencari tahu tentang tingkat aktivitas fisik yang dimulai sejak 7 hari sebelumnya. Kegiatan tersebut meliputi olahraga atau dansa yang dapat membuat peserta berkeringat atau membuat kaki peserta merasa kelelahan, atau permainan yang dapat membuat sedikit kesulitan untuk bernafas, lompat tali, lari, panjat tebing, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√)

Perlu diingat:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah (ini bukan sebuah tes).
2. Dimohon untuk menjawab semua pertanyaan dengan jujur dan seakurat mungkin (ini sangat penting).

-
1. Aktivitas fisik dalam waktu luang: Pernahkah kamu melakukan aktivitas-aktivitas berikut dalam jagka waktu 7 hari kebelakang (minggu lalu)? Kalau ya, berapa kali? (Beri tanda centang (√) pada jawaban yang sesuai)

No	Jenis Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup	Sering	Sangat Sering
1	Lompat Tali					
2	Kejar-kejaran					
3	Olahraga Berjalan					
4	Bersepeda					
5	Berlari					
6	Senam					
7	Berenang					
8	Baseball, Softball, Kasti					

9	Menari					
10	Futsal					
11	Sepak Bola					
12	Bulutangkis					
13	Voli					
14	Basket					
15	Beladiri					
16	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17	Woodball/Gateball					
18	Panahan					
19	Sepak Takraw					
20	Sepatu Roda					
21	Lain-Lain (sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar)? (pilih salah satu saja!)
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? (pilih salah satu saja!)
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? (pilih salah satu saja!)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu
5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? (pilih salah satu saja!)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu
6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? (pilih salah satu saja!)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu. (pilih salah satu saja!)
 - a. Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).

- b. Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - d. Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - e. Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu,ataukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?
- a. Ya
 - b. Tidak

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga?

Lampiran 9. Formulir Tes Tingkat Kondisi Fisik

**FORMULIR TES KONDISI FISIK PESERTA DIDIK
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMA NEGERI 4 PURWOKERTO**

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin : L/P

No	Komponen	Instrumen Tes	Hasil Tes	Kategori
1.	Kecepatan	<i>Sprint 30 meter</i>	1. detik 2. detik	
2.	Kelincahan	<i>Illinois Agility Run</i> detik	
3.	Daya Ledak	Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	Raihan cm Loncatan 1 : cm Loncatan 2 : cm Loncatan 3 : cm Selisih Terbesar : cm	
4.	Koordinasi	Lempar Tangkap Bola kali/30detik	
5.	Kekuatan	<i>Push Up</i> kali/menit	
6.	Kelentukan	<i>Sit and Reach</i>	1. cm 2. cm (diambil yang terbaik)	
7.	Daya Tahan Aerobik	 menit detik	

Lampiran 10. Rekap Data Aktivitas Fisik Item Tes Nomor 1

REKAP DATA TES AKTIVITAS FISIK (Item Tes Nomor 1)																										
No.	Inisial	Jenis Aktivitas Nomor																				Total	Skor	Pembulatan		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				21	
1	RHN	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	37	1,762	2
2	ADL	1	5	5	1	5	1	1	1	3	3	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	41	1,952	2
3	AF	2	5	4	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	39	1,857	2
4	HLY	1	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2	39	1,857	2
5	AGS	1	5	5	2	5	1	1	1	1	2	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	40	1,905	2
6	PSPT	1	1	5	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	2	33	1,571	2
7	DT	2	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	42	2,000	2
8	HN	1	5	5	1	5	1	1	1	4	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	44	2,095	2
9	AM	2	5	5	2	5	2	2	1	2	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	5	47	2,238	2
10	BGS	4	5	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	38	1,810	2
11	RSY	1	5	4	3	5	2	2	1	1	1	2	2	2	5	1	1	1	1	1	1	3	45	2,143	2	
12	DND	1	3	4	3	3	2	4	2	5	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	3	47	2,238	2	
13	ZHR	2	4	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	34	1,619	2	
14	HRS	2	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	34	1,619	2	
15	ZDN	1	5	5	3	5	2	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	3	46	2,190	2	

Lampiran 11. Rekap Data Hasil Tes Aktivitas Fisik

REKAP DATA TES AKTIVITAS FISIK														
No.	Inisial	Hasil Item Nomor								Total	Hasil	Skor	Kategori	
		1	2	3	4	5	6	7	8					
1	RHN	2	5	2	5	3	3	2	27	3,38	3	SEDANG		
2	ADL	2	5	2	3	2	1	3	19	2,38	2	RENDAH		
3	AF	2	5	2	3	4	3	3	25	3,13	3	SEDANG		
4	HLY	2	4	1	3	2	2	3	19	2,38	2	RENDAH		
5	AGS	2	4	3	3	2	1	2	19	2,38	2	RENDAH		
6	PSPT	2	1	1	2	2	1	1	11	1,38	1	SANGAT RENDAH		
7	DT	2	5	2	3	3	3	3	24	3,00	3	SEDANG		
8	HN	2	4	2	3	2	2	3	19	2,38	2	RENDAH		
9	AM	2	5	1	5	5	3	4	27	3,38	3	SEDANG		
10	BGS	2	5	1	3	4	2	3	22	2,75	3	SEDANG		
11	RSY	2	4	3	2	2	2	2	19	2,38	2	RENDAH		
12	DND	2	3	1	3	3	2	3	19	2,38	2	RENDAH		
13	ZHR	2	2	2	1	1	1	2	12	1,50	2	RENDAH		
14	HRS	2	2	3	3	2	2	2	18	2,25	2	RENDAH		
15	ZDN	2	5	2	3	3	4	3	26	3,25	3	SEDANG		

Lampiran 12. Rekap Data Hasil Tes Kondisi Fisik

Rekap Data Hasil Penelitian (Kondisi Fisik)																		
No.	Inisial	Kecepatan	t score	Kelincahan	t score	Daya Ledak	t score	Koordinasi	t score	Kekuatan	t score	Kelentukan	t score	Daya Tahan Aero	t score	Total T score	Rata2 T score	kgri
1	RHN	5.38	55,83	18,57	58,57	63	69,28	13	46,93	31	53,68	16,9	61,55	7,46	60,59	406,43	58,06	B
2	ADL	5.39	55,69	19,80	50,93	48	57,19	10	41,41	25	46,14	16,1	57,40	7,41	60,81	369,57	52,80	S
3	AF	4.43	69,02	17,17	67,26	51	59,61	24	67,15	28	49,91	15,9	56,37	7,23	61,63	430,95	61,56	B
4	HLV	5.10	59,72	18,09	61,55	48	57,19	23	65,31	35	58,70	14,3	48,08	8,22	57,13	407,68	58,24	B
5	AGS	5.63	52,36	19,41	53,35	32	44,30	9	39,57	28	49,91	13,8	45,49	10,55	46,54	331,52	47,36	S
6	PSPT	6.65	38,19	22,60	33,54	30	42,69	7	35,90	8	24,78	9,4	22,69	14,39	29,09	226,88	32,41	SK
7	DT	5.90	48,61	19,92	50,18	41	51,55	13	46,93	30	52,42	14,1	47,04	9,37	51,90	348,63	49,80	S
8	HN	6.28	43,33	20,18	48,57	26	39,46	8	37,73	28	49,91	13,8	45,49	11,38	42,77	307,26	43,89	K
9	AM	6.02	46,94	19,90	50,31	39	49,94	16	52,44	33	56,19	17,5	64,66	9,42	51,68	372,16	53,17	S
10	BGS	5.62	52,50	19,13	55,09	48	57,19	15	50,60	32	54,93	15,0	51,70	8,37	56,45	378,46	54,07	B
11	RSY	6.52	40,00	20,74	45,09	16	31,41	17	54,28	35	58,70	14,9	51,19	11,60	41,77	322,44	46,06	S
12	DND	6.76	36,66	22,27	35,59	24	37,85	13	46,93	34	57,44	14,3	48,08	11,57	41,90	304,45	43,49	K
13	ZHR	6.85	35,41	22,20	36,02	28	41,07	12	45,09	20	39,86	12,7	39,79	13,34	33,86	271,10	38,73	K
14	HRS	5.86	49,16	21,39	41,05	40	50,74	15	50,60	15	33,58	16,9	61,55	9,23	52,54	339,22	48,46	S
15	ZDN	4.57	67,08	17,84	63,10	52	60,41	25	68,98	39	63,73	14,4	48,60	7,29	61,36	433,26	61,89	B
Total		86,96		299,21		586		220		421		220,04		146,83		5250,01	750,00	
Maksimal		6,85		22,60		63		25		39		17,50		14,39		433,26	61,89	
Minimal		4,43		17,17		16		7		8		9,40		7,23		226,88	32,41	
Rata-rata		5,80		19,95		39,07		14,67		28,07		14,67		9,79		350,00	50,00	
SD		0,72		1,61		12,41		5,44		7,96		1,93		2,20		56,68	8,10	

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Penjelasan mekanisme pengisian angket PAQ-A (Aktivitas Fisik)



Tes Kecepatan (Sprint 30 meter)



Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run Test*)



Tes Daya Ledak/*Power Tungkai (Vertical jump)*



Tes Koordinasi Mata-Tangan (Lempar tangkap bola tenis)



Tes Kekuatan Lengan (*Push up*)



Tes Kelentukan (*Sit and reach test*)



Tes Daya Tahan Aerobik (Lari 1.600 meter)